

本気の人こそ読むべき完全版復縁マニュアル

あの愛を
もう一度

小野田ゆうこ

～復縁基礎編～

絶対復縁宣言で絶大な人気を誇る
復縁セラピスト「小野田ゆうこ」が
5年間書き続けてきたコラムから
人気があるものだけを厳選、抜粋し
再構成した完全版復縁マニュアル。

目次

1.必ず抑えておきたい復縁の基本

2.復縁に向けてやっておくべき4つの事

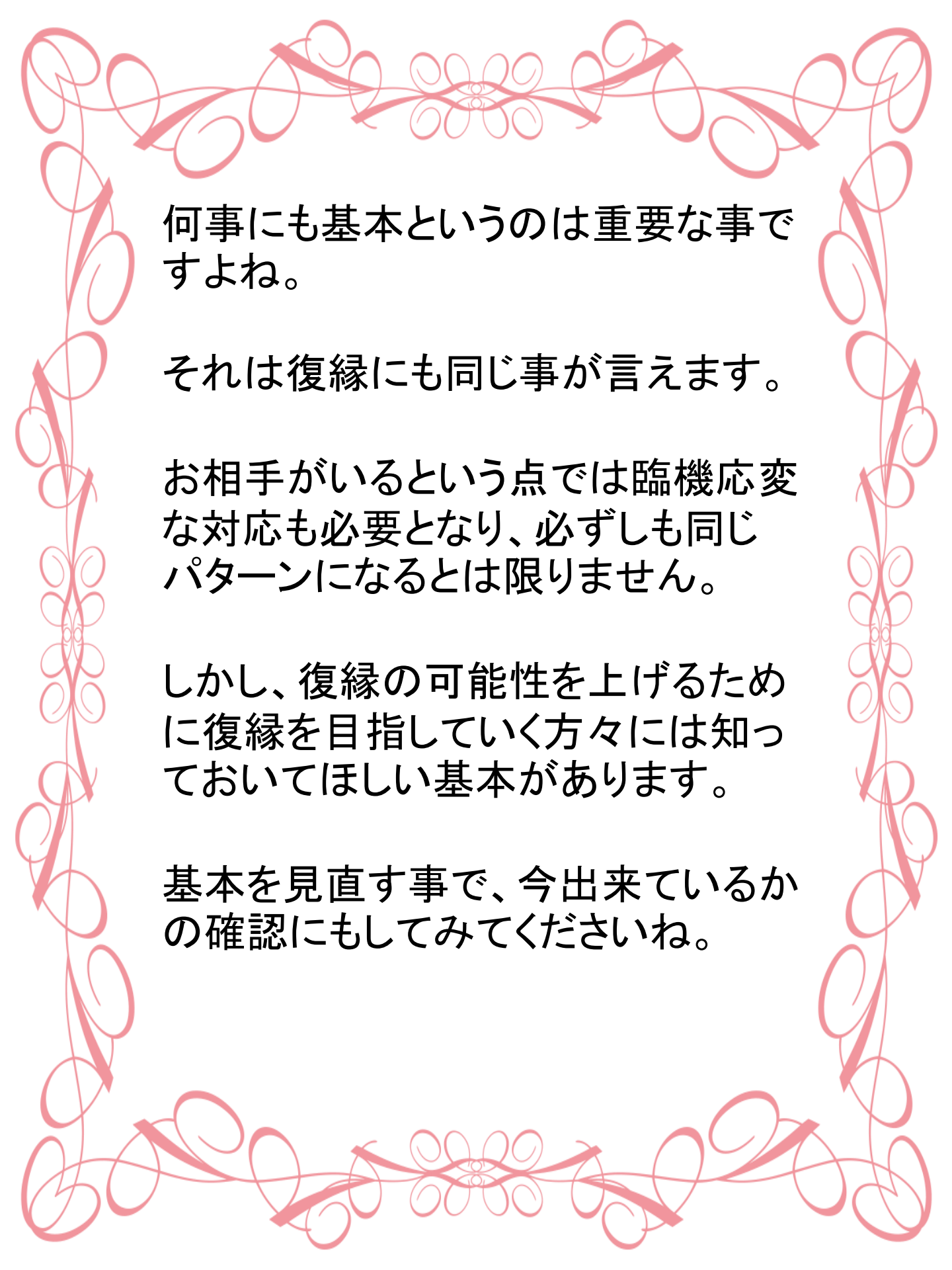
3.復縁を叶えるのに最も大事な○○

4.復縁を逃す、3つの要素

5.復縁成功に繋がる、意外なヒント

【 1 】
必ず抑えておきたい
復縁の基本





何事にも基本というのは重要な事ですよね。

それは復縁にも同じ事が言えます。

お相手がいるという点では臨機応変な対応も必要となり、必ずしも同じパターンになるとは限りません。

しかし、復縁の可能性を上げるために復縁を目指していく方々には知っておいてほしい基本があります。

基本を見直す事で、今出来ているかの確認にもしてみてくださいね。

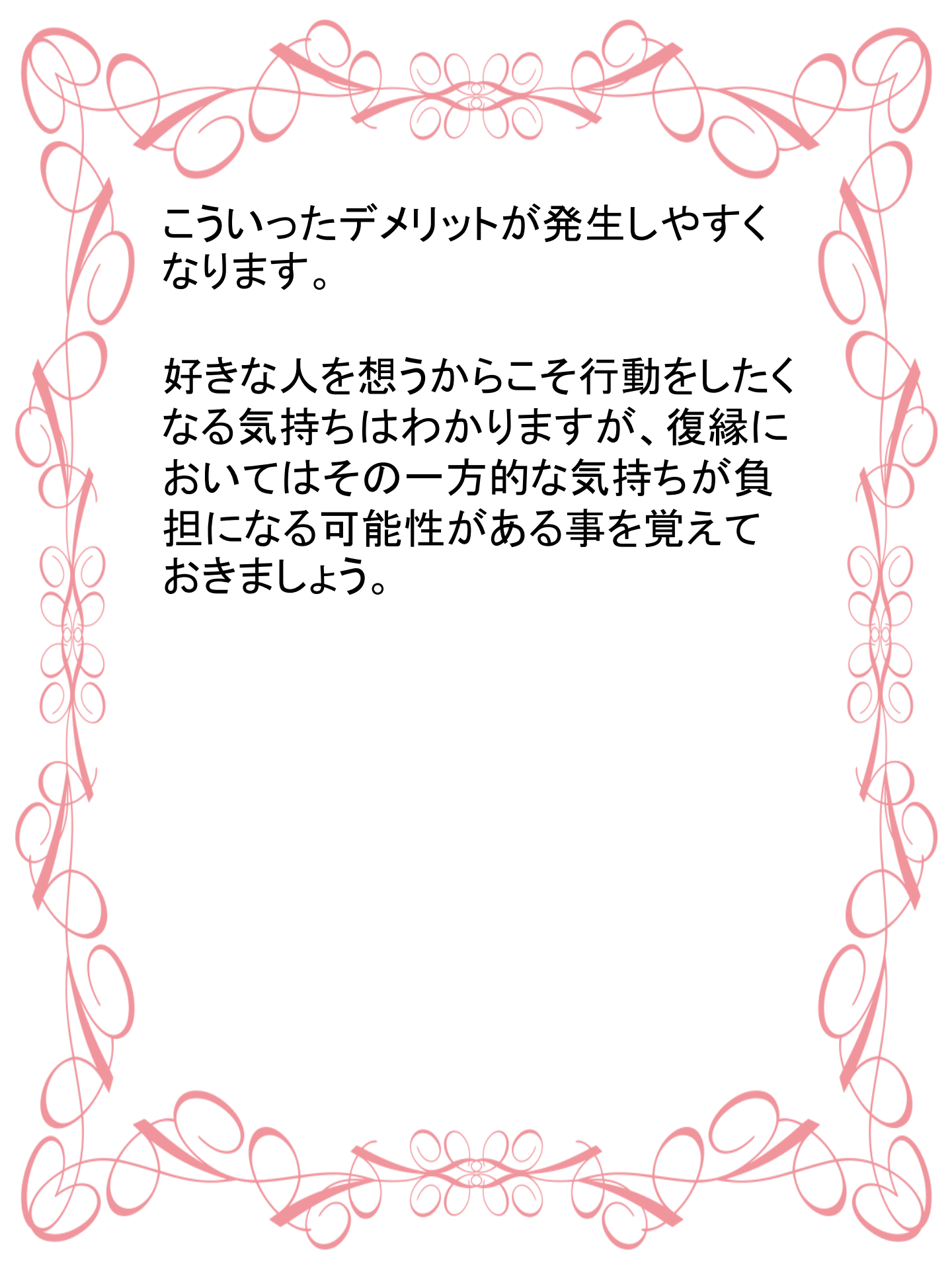
【 1-1 】

感情をコントロール する事

わかっていてもなかなかできない
という方もいるでしょう。

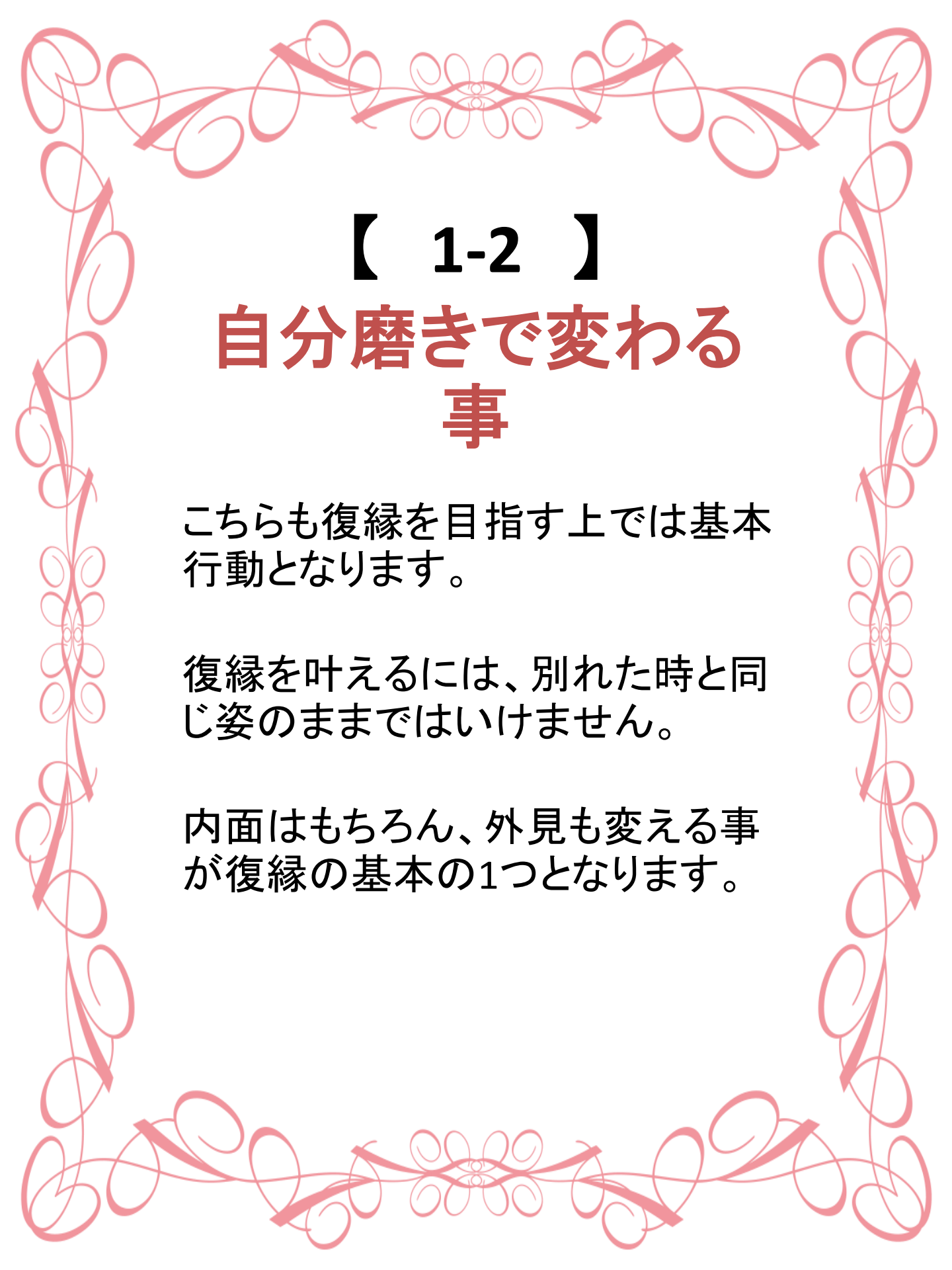
ただし、感情をコントロールできな
いと衝動的な行動を取ってしまい

- ・お相手にマイナスの印象を与え
る
- ・お相手に恐怖心を与える
- ・周囲に悪い印象を与えて行動し
にくくなる



こういったデメリットが発生しやすくなります。

好きな人を想うからこそ行動をしたくなる気持ちはわかりますが、復縁においてはその一方的な気持ちが負担になる可能性がある事を覚えておきましょう。



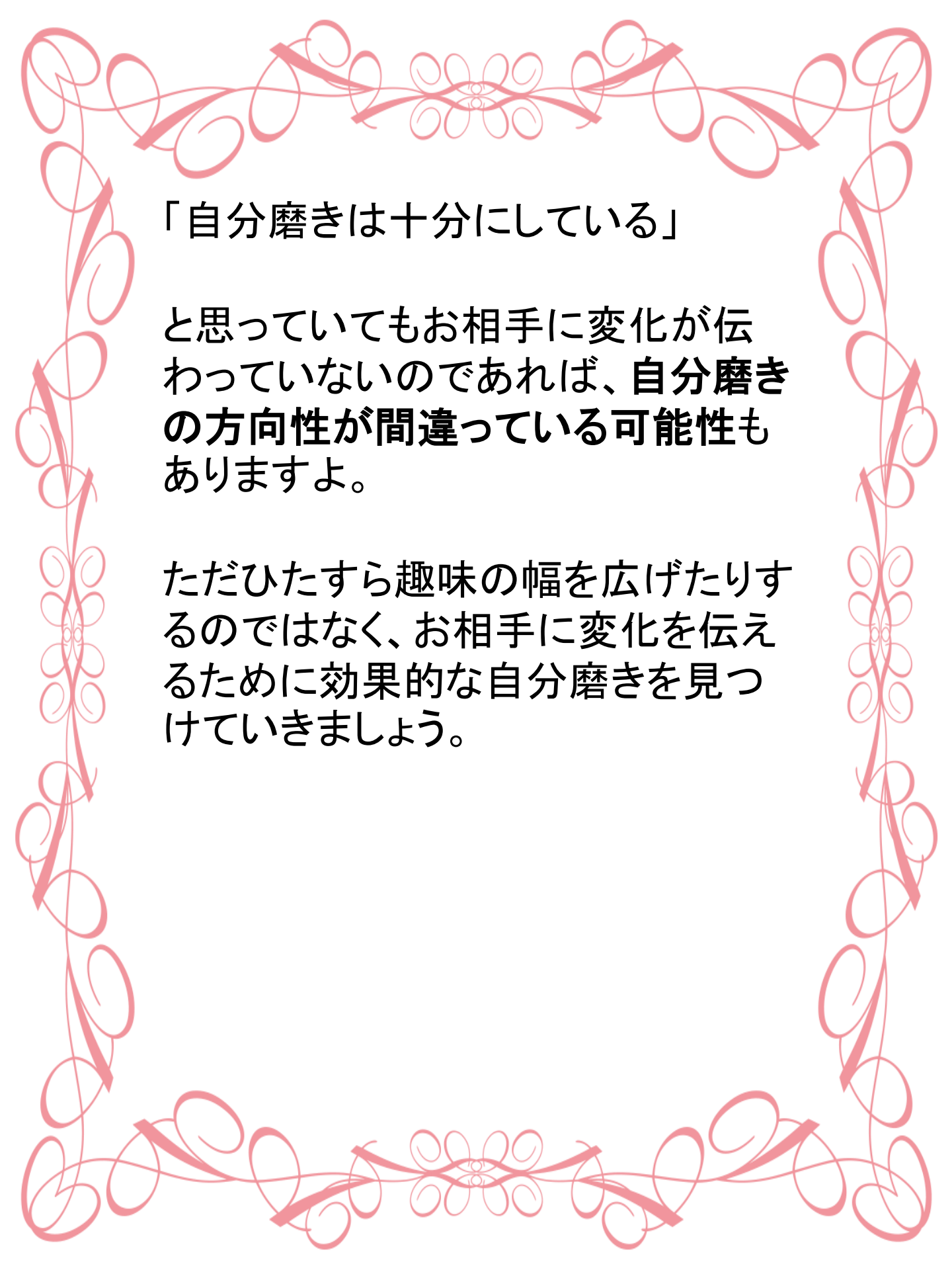
【 1-2 】

自分磨きで変わる 事

こちらも復縁を目指す上では基本行動となります。

復縁を叶えるには、別れた時と同じ姿のままではいけません。

内面はもちろん、外見も変える事が復縁の基本の1つとなります。



「自分磨きは十分にしている」

と思っているもお相手に変化が伝わっていないのであれば、**自分磨きの方向性が間違っている可能性もありますよ。**

ただひたすら趣味の幅を広げたりするのではなく、お相手に変化を伝えるために効果的な自分磨きを見つけていきましょう。

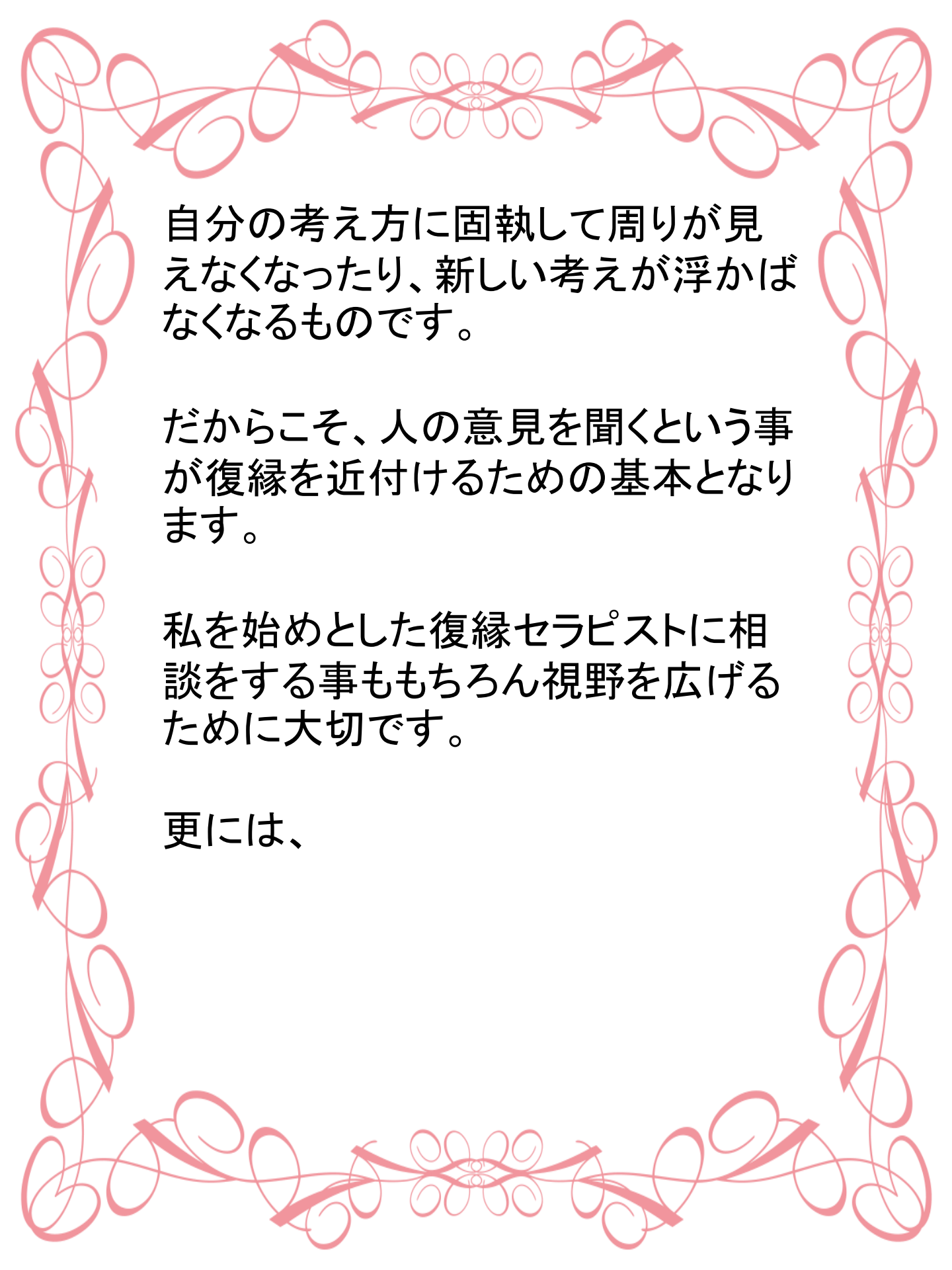
【 1-3 】

固定観念を捨てて 価値観に柔軟性を 持つ

こちらもわかっていても難しいですよね。

人はそれぞれが歩んできた道によって価値観や考え方が違ってきます。

追いこまれたり余裕がなくなると

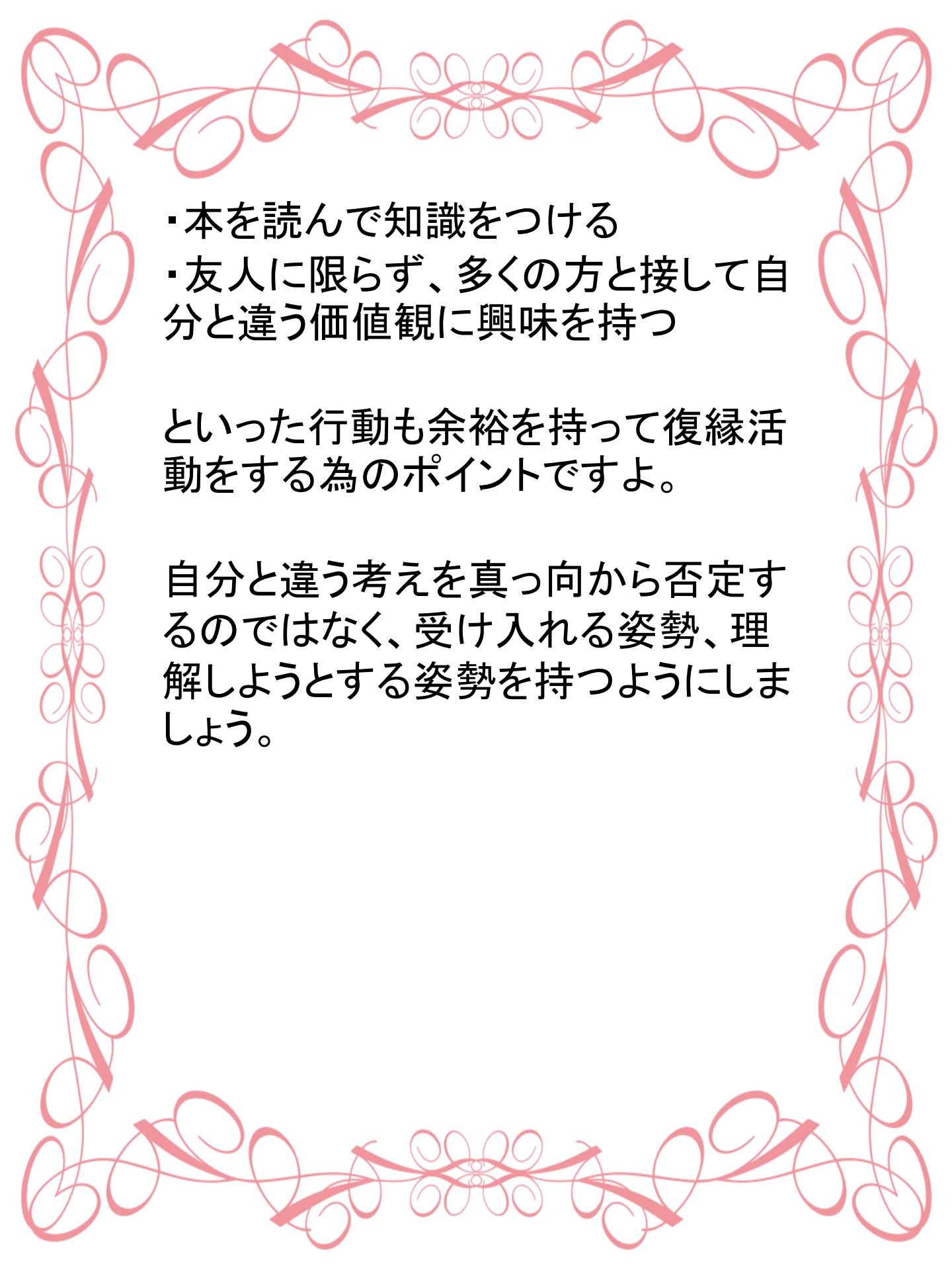


自分の考え方に固執して周りが見えなくなったり、新しい考えが浮かばなくなるものです。

だからこそ、人の意見を聞くという事が復縁を近付けるための基本となります。

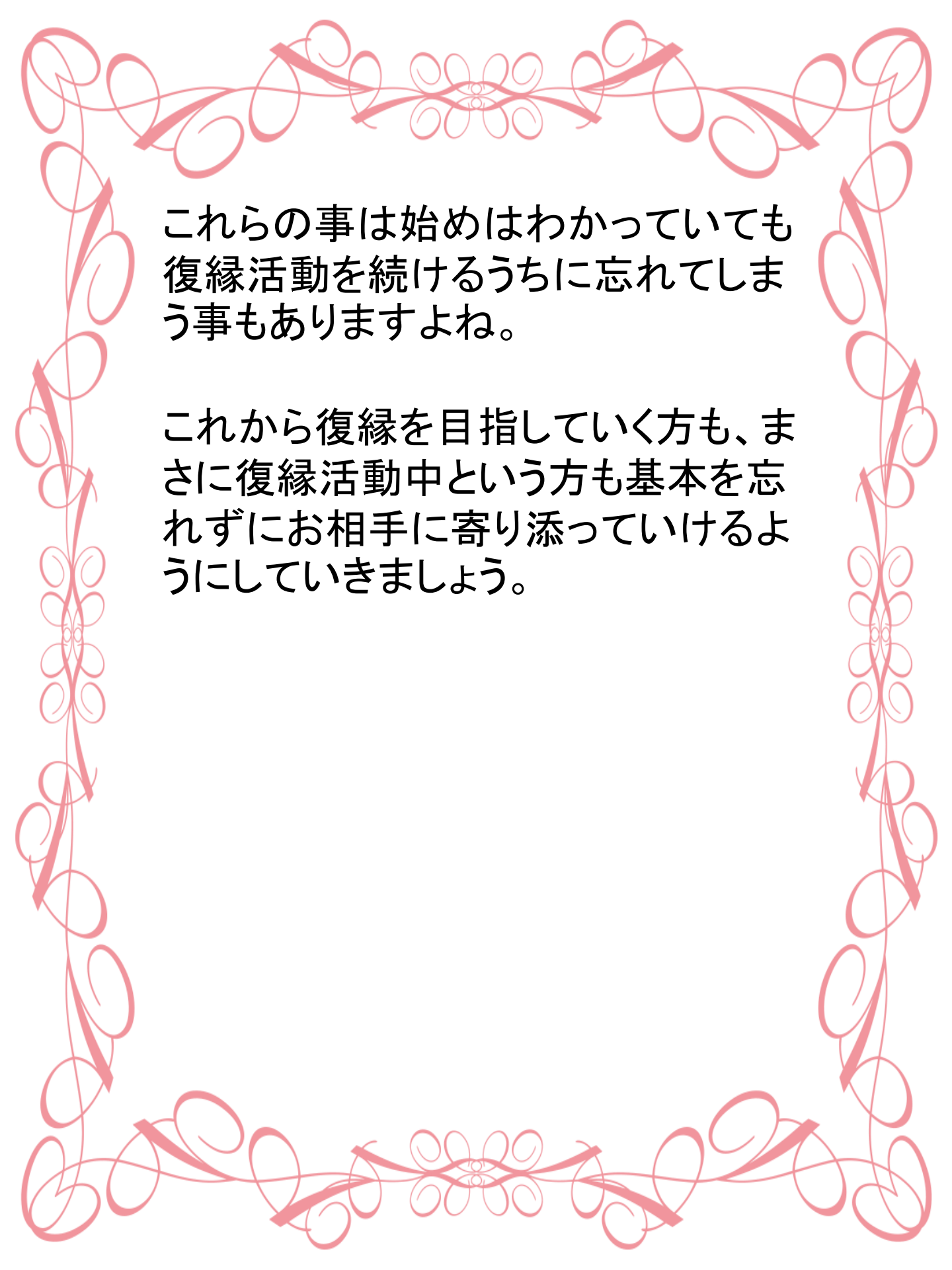
私を始めとした復縁セラピストに相談をする事ももちろん視野を広げるために大切です。

更には、

- 
- ・本を読んで知識をつける
 - ・友人に限らず、多くの方と接して自分と違う価値観に興味を持つ

といった行動も余裕を持って復縁活動をする為のポイントですよ。

自分と違う考えを真っ向から否定するのではなく、受け入れる姿勢、理解しようとする姿勢を持つようにしましょう。



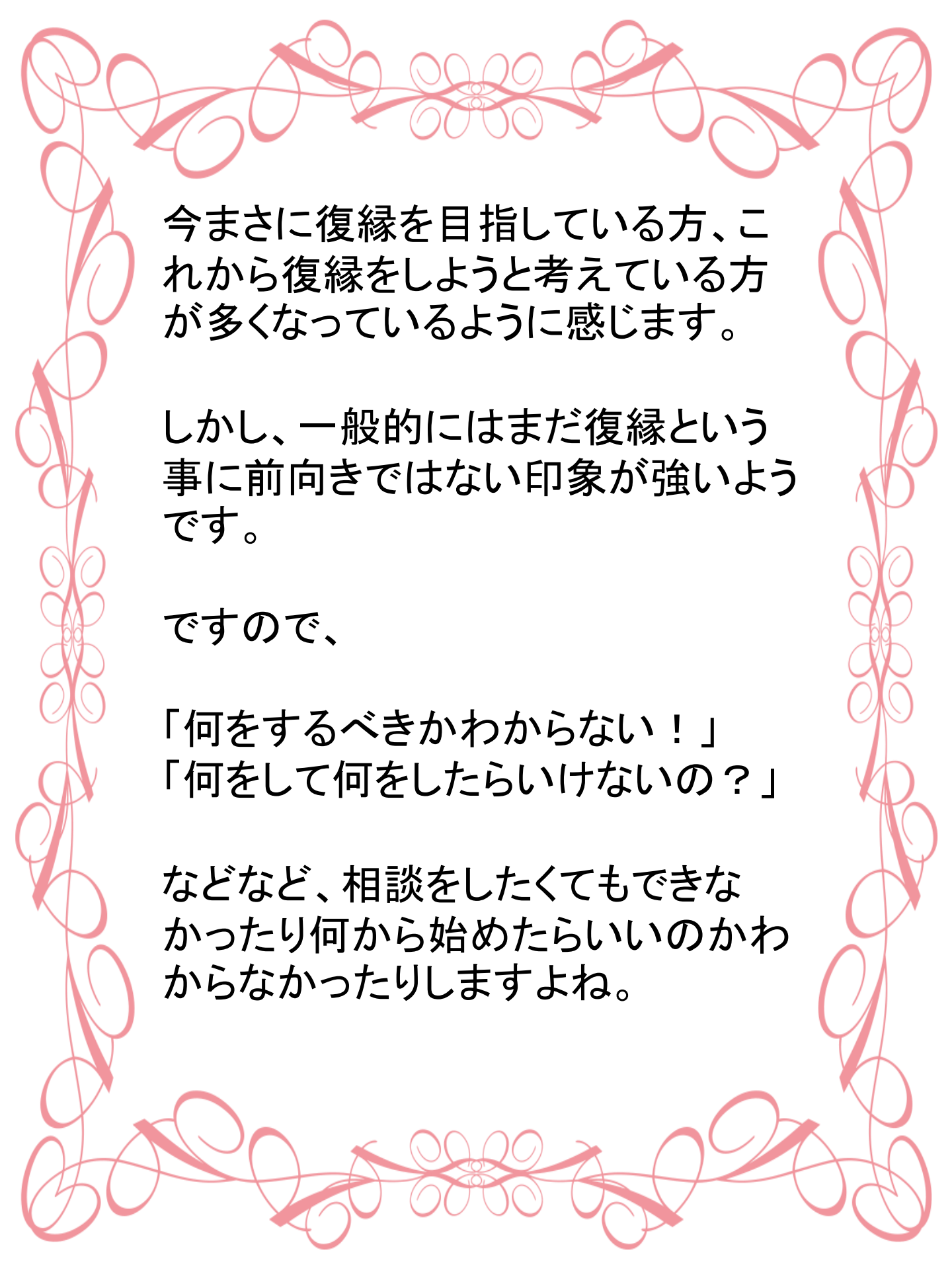
これらの事は始めはわかっているけれども復縁活動をするうちに忘れてしまう事もありますよね。

これから復縁を目指していく方も、まさに復縁活動中という方も基本を忘れずにお相手に寄り添っていけるようにしていきましょう。

【 2 】

復縁に向けてやっておくべき4つの事





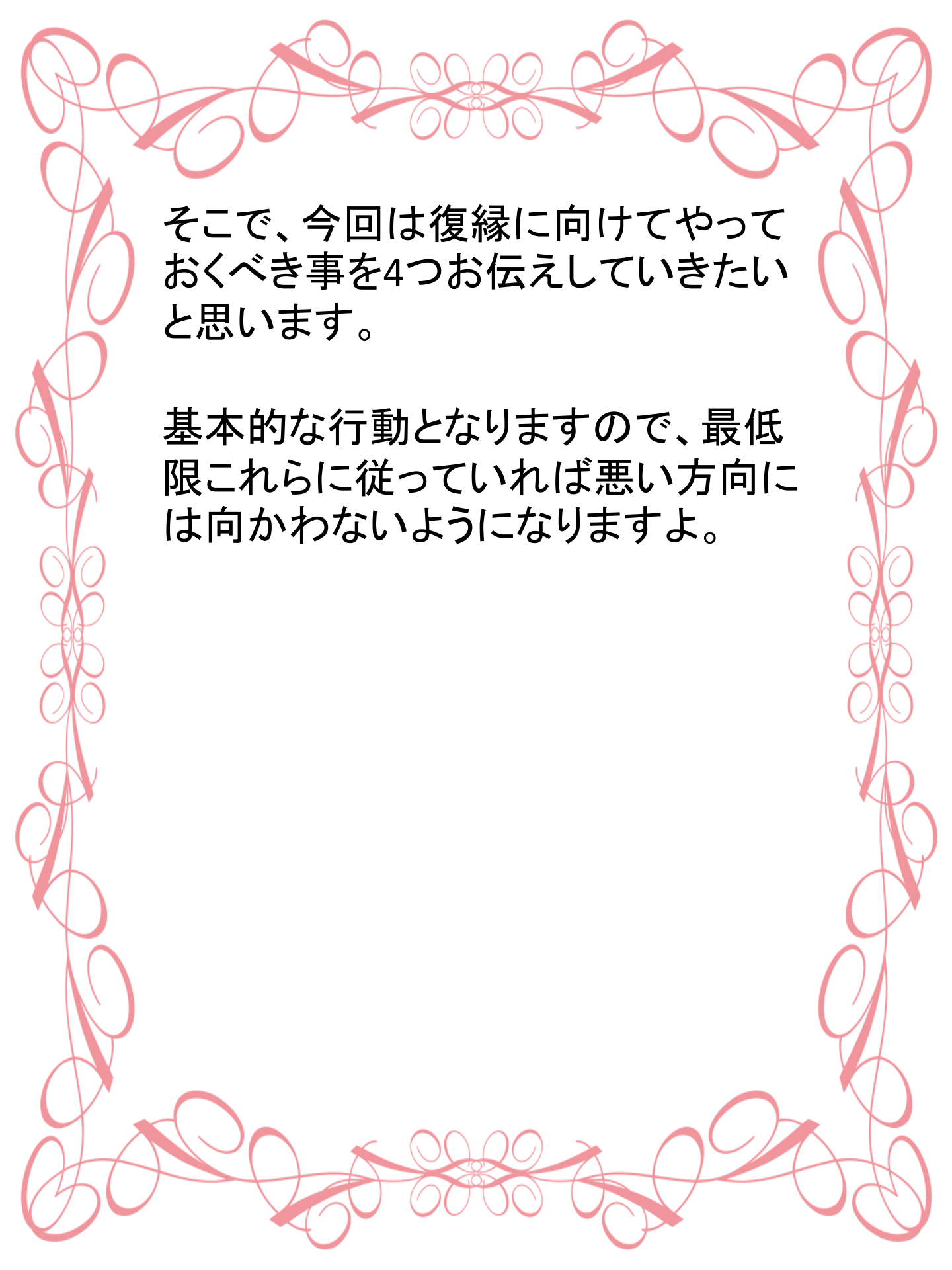
今まさに復縁を目指している方、これから復縁をしようと考えている方が多くなっているように感じます。

しかし、一般的にはまだ復縁という事に前向きではない印象が強いようです。

ですので、

「何をすべきかわからない！」
「何をして何をしたらいけないの？」

などなど、相談をしたくてもできなかったり何から始めたらいいのかわからなかったりしますよね。



そこで、今回は復縁に向けてやっておくべき事を4つお伝えしていきたいと思います。

基本的な行動となりますので、最低限これらに従っていれば悪い方向には向かわないようになりますよ。

【 2-1 】

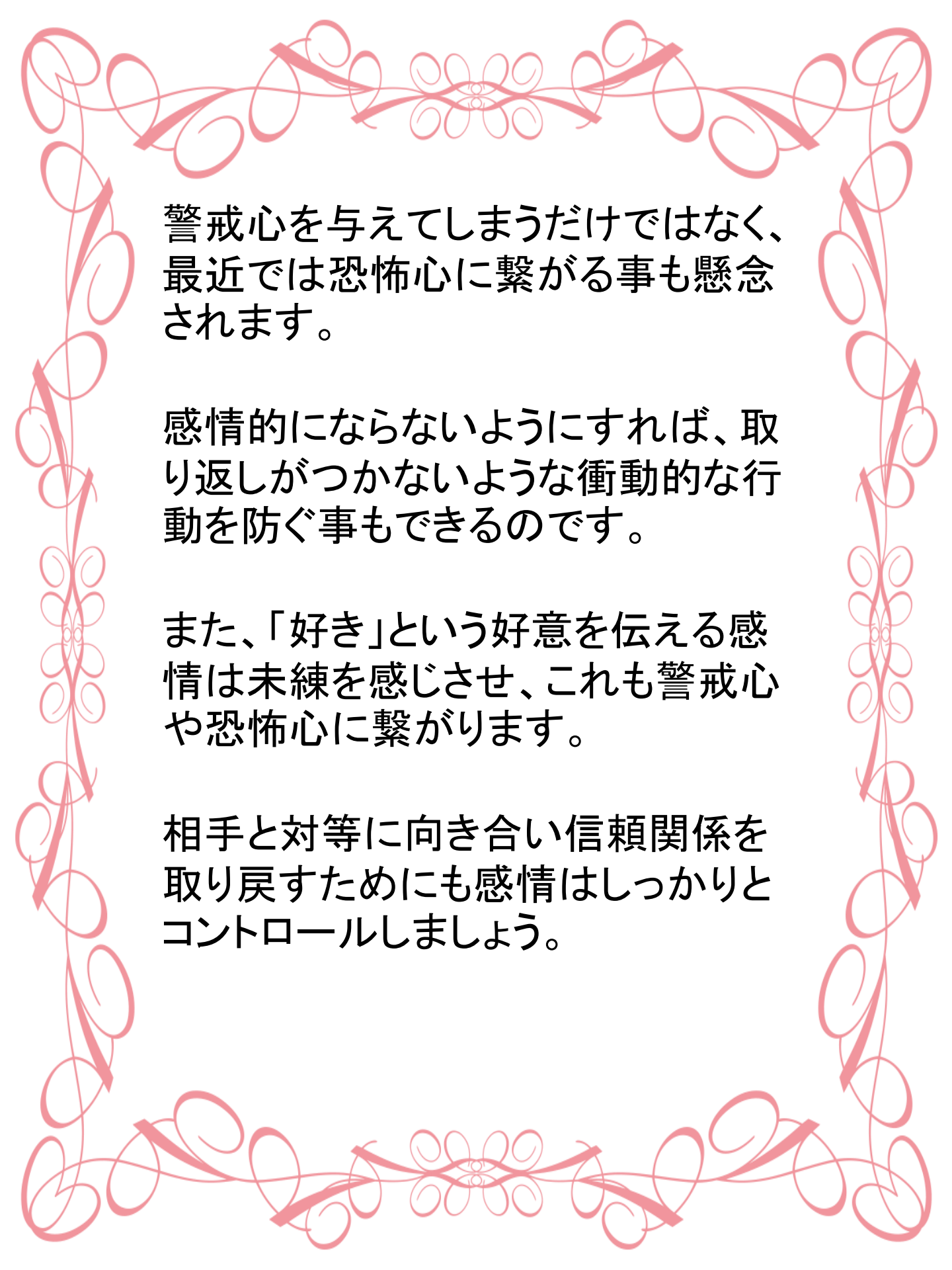
感情的にならない 事

重要であります、一番難しい事
でもあります。

感情と一言で言っても様々です。

ここで言う感情的とは「怒り」「悲し
み」を示します。

マイナスの感情を示してしまうと相
手に負担をかけた、



警戒心を与えてしまうだけではなく、最近では恐怖心に繋がる事も懸念されます。

感情的にならないようにすれば、取り返しがつかないような衝動的な行動を防ぐ事もできるのです。

また、「好き」という好意を伝える感情は未練を感じさせ、これも警戒心や恐怖心に繋がります。

相手と対等に向き合い信頼関係を取り戻すためにも感情はしっかりとコントロールしましょう。

【 2-2 】

別れの原因を明確 にして理解をする

別れに至ったのには必ず原因があるはずです。

- ・相手を傷つけた言動はなかったか
- ・束縛をした事はなかったか
- ・自分の意見ばかりを押し付けていなかったか
- ・甘え過ぎていなかったか
- ・尽くし過ぎていなかったか
- ・結婚のプレッシャーを与え過ぎていなかったか

・感謝や謝罪は素直に伝えていたか

こういった点について振り返ってみましょう。

冷静に考えなければわからない事ですから、感情のコントロールにも効果があります。

原因が明確になれば理解もでき、何を改善すればいいのかを見極める事が出来ますよ。

改善点が見つければ、大きく復縁へ向けて前進が出来た事にもなります。

【 2-3 】

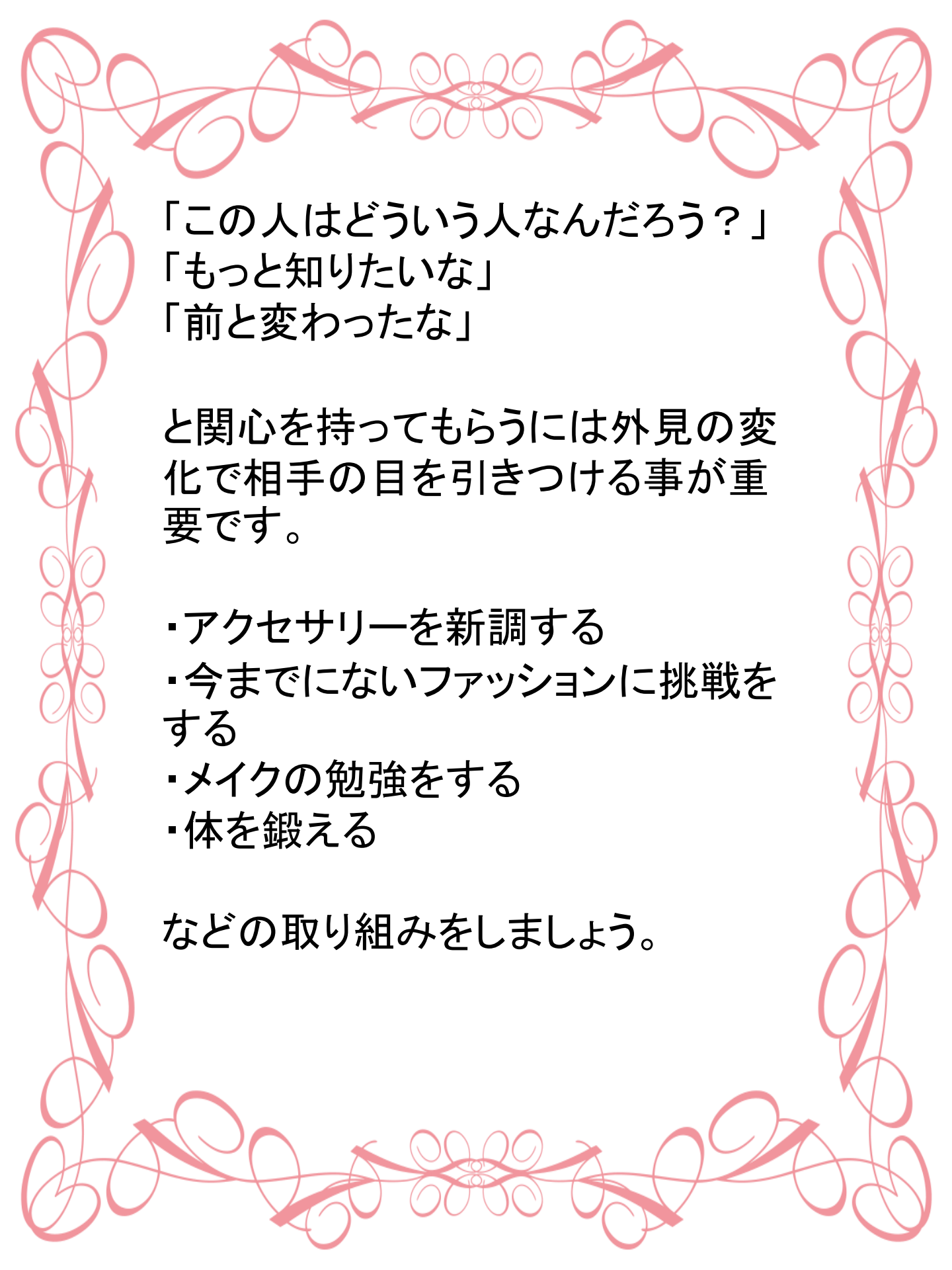
内面だけではなく、 外見の自分磨きにも 徹底する

内面の改善点が見つかったら、同時に外見も磨きましょう。

「見た目じゃなくて中身が大切！」

確かに人は外見だけでは判断できません。

しかし、

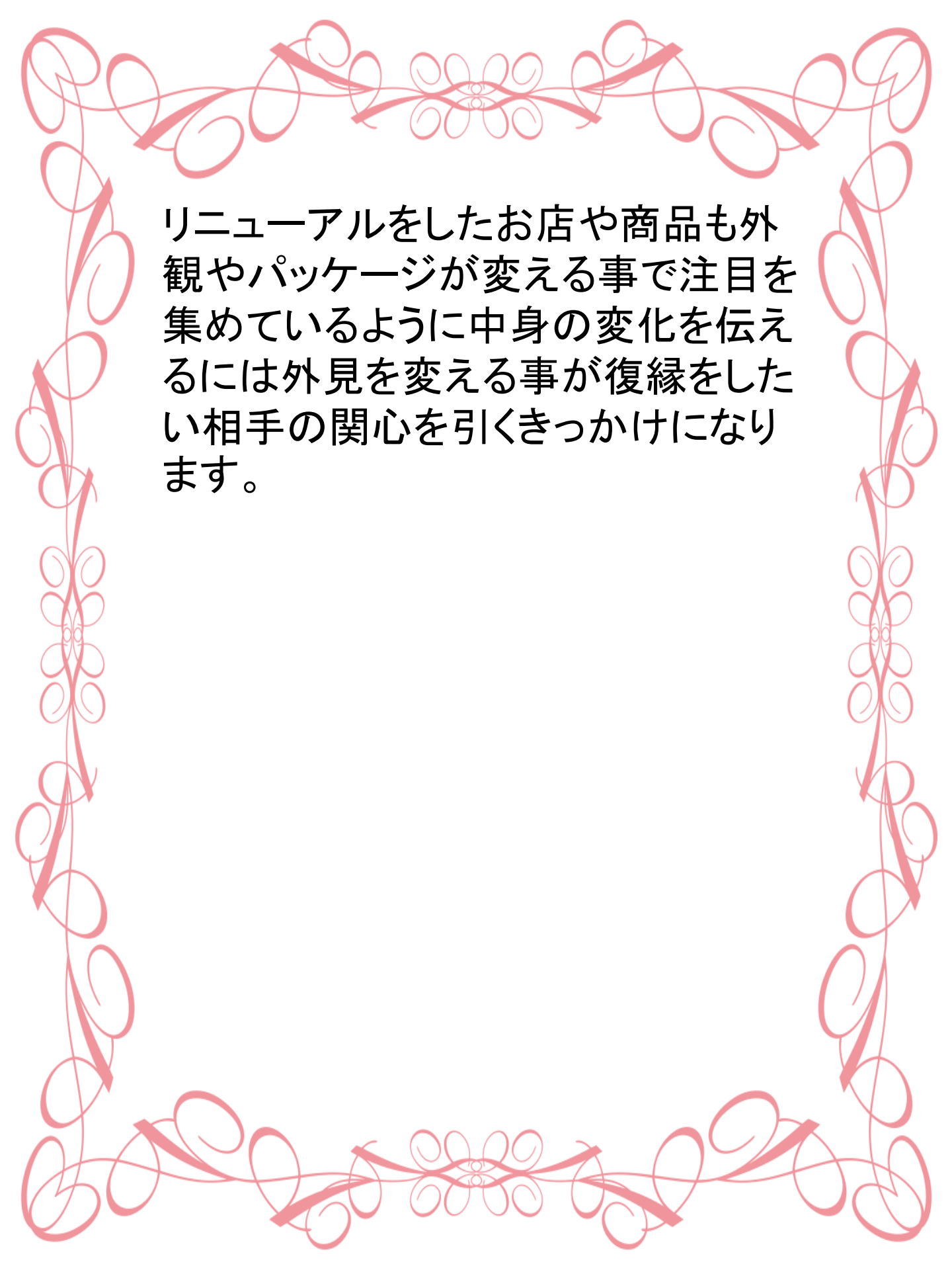


「この人はどういう人なんだろう？」
「もっと知りたいな」
「前と変わったな」

と関心を持ってもらうには外見の変化で相手の目を引きつける事が重要です。

- ・アクセサリーを新調する
- ・今までにないファッションに挑戦をする
- ・メイクの勉強をする
- ・体を鍛える

などの取り組みをしましょう。



リニューアルをしたお店や商品も外観やパッケージが変える事で注目を集めているように中身の変化を伝えるには外見を変える事が復縁をしたい相手の関心を引くきっかけになります。

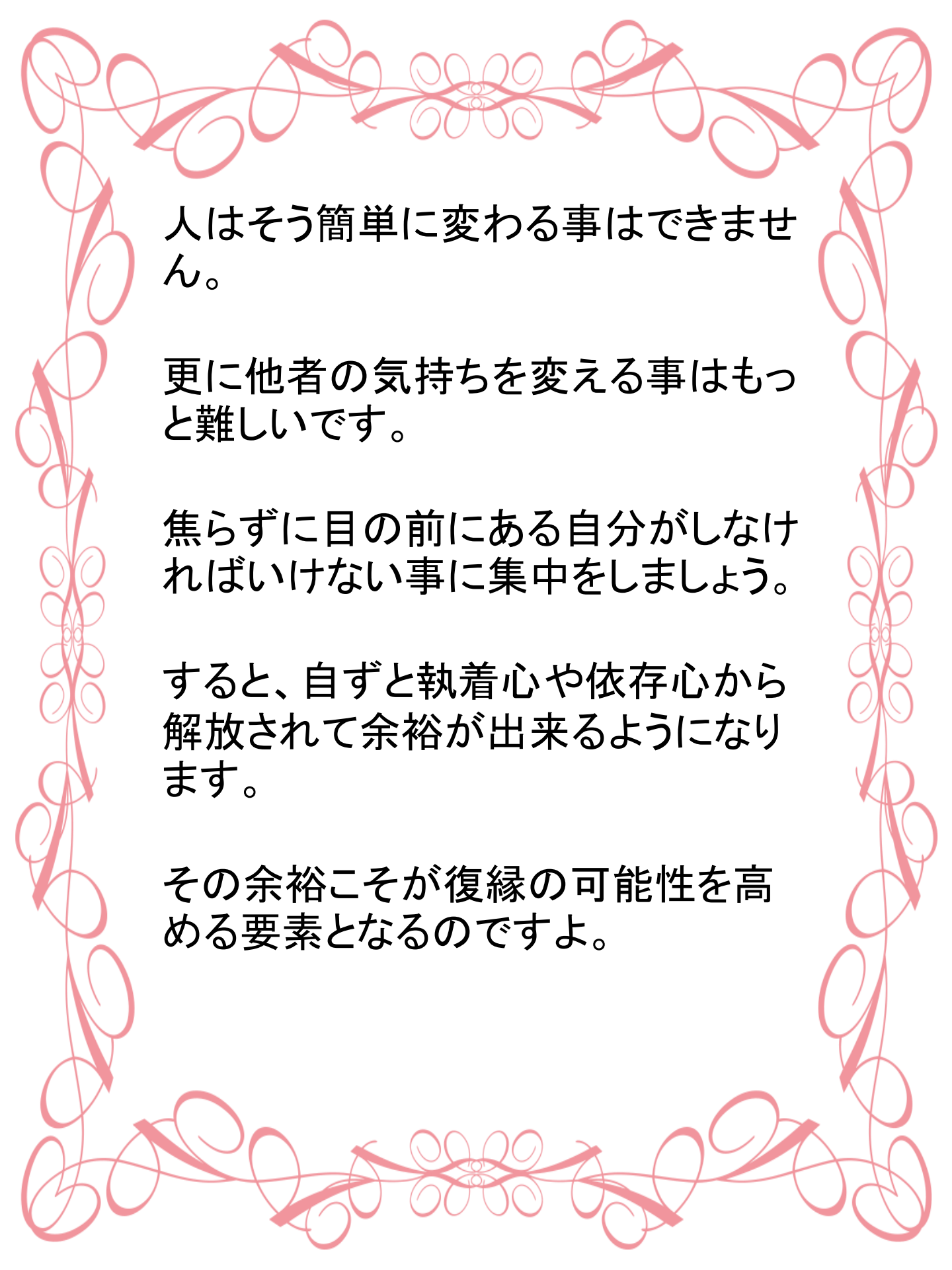
【 2-4 】

結果は長い目で見 る事

今すぐ復縁をしようと焦る事は、復縁の可能性を低くします。

それは、残念ながら復縁は0からのスタートではなくマイナスからのスタートだからです。

相手の気持ちを動かすには、まずは自分自身を変える事から始まります。



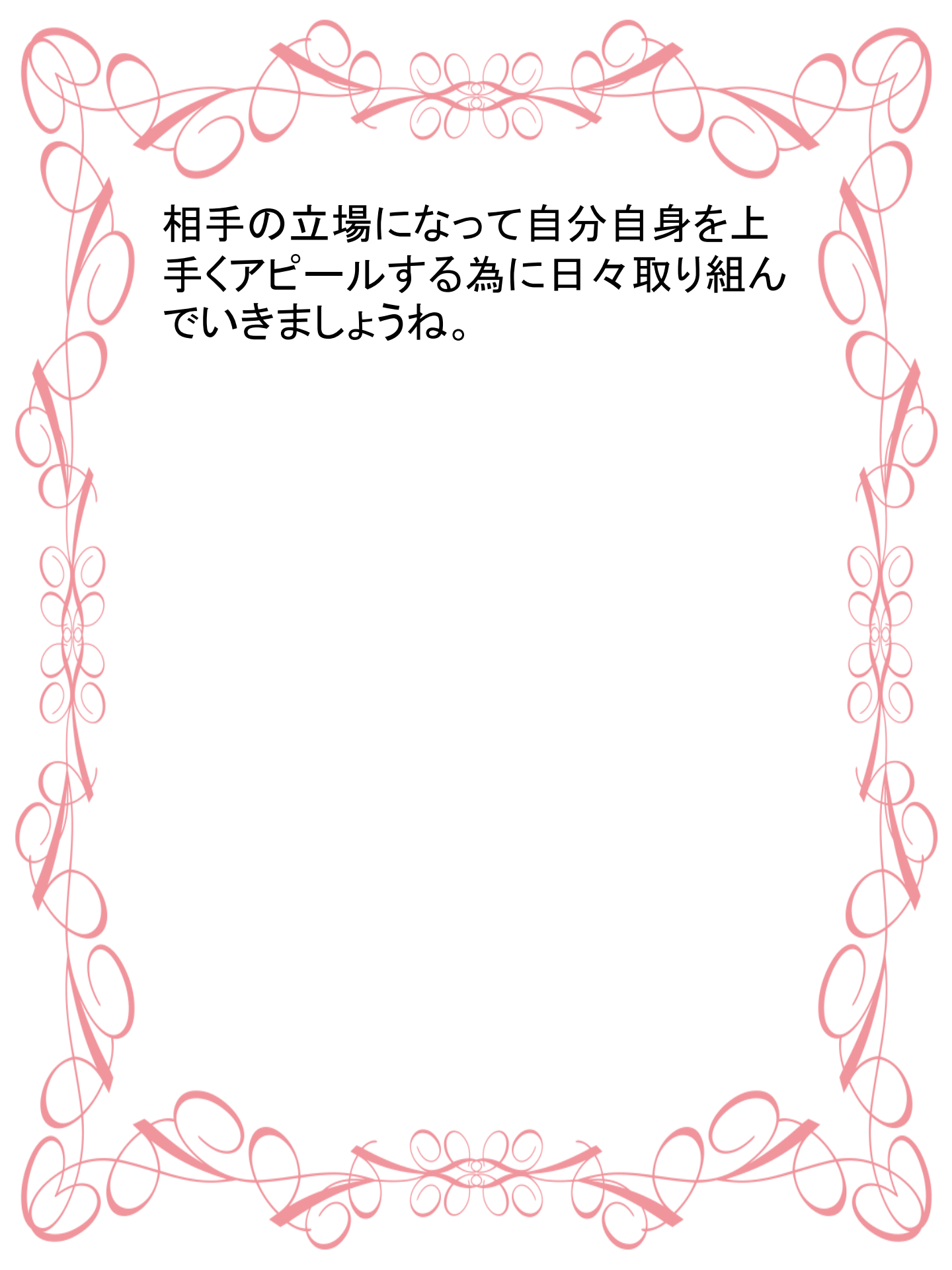
人はそう簡単に変わる事はできません。

更に他者の気持ちを変える事はもっと難しいです。

焦らずに目の前にある自分がしなければいけない事に集中をしましょう。

すると、自ずと執着心や依存心から解放されて余裕が出来るようになります。

その余裕こそが復縁の可能性を高める要素となるのですよ。

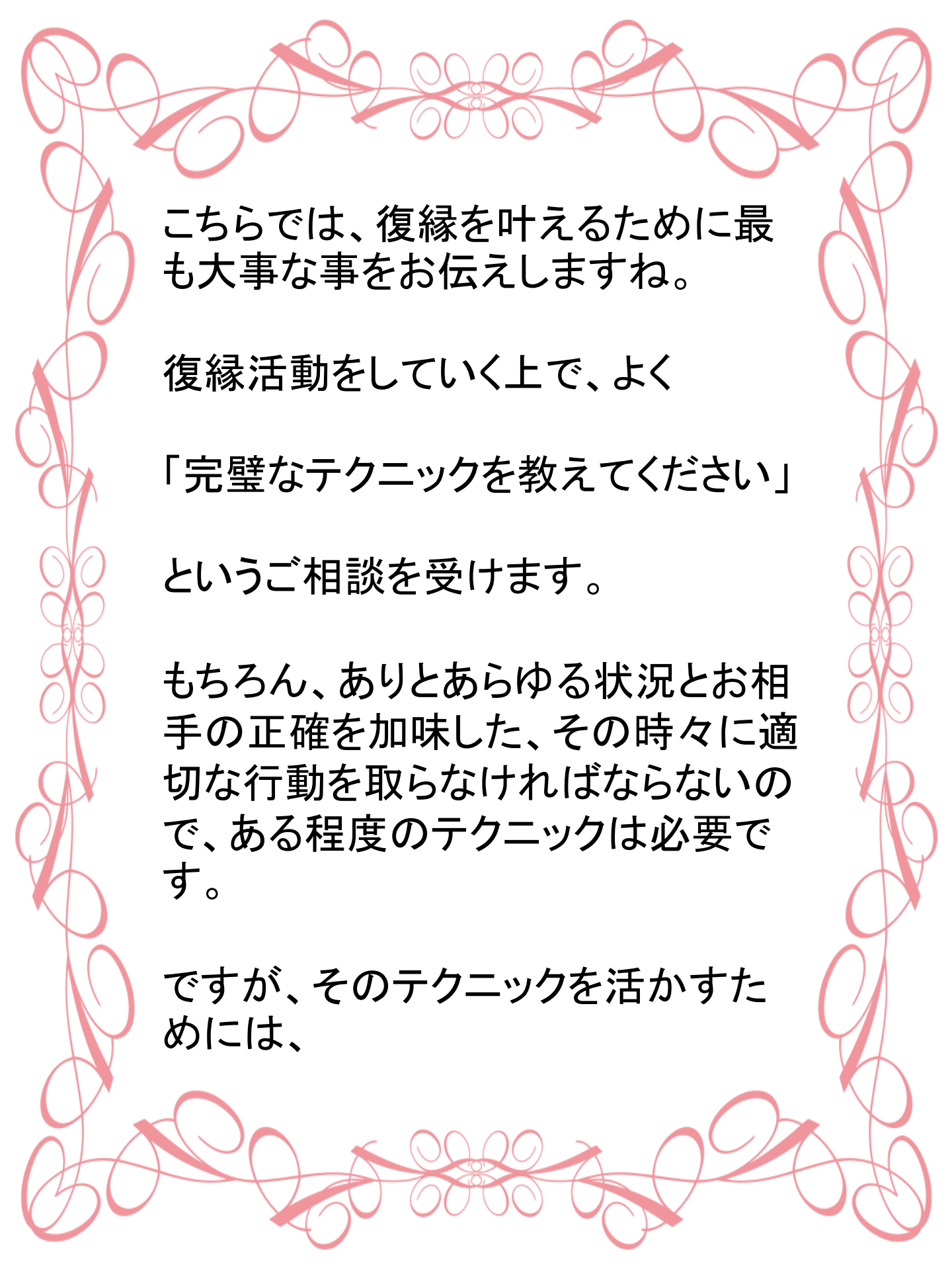


相手の立場になって自分自身を上
手くアピールする為に日々取り組ん
でいきましょうね。

【 3 】

復縁を叶えるのに
最も大事な○○





こちらでは、復縁を叶えるために最も大事な事をお伝えしますね。

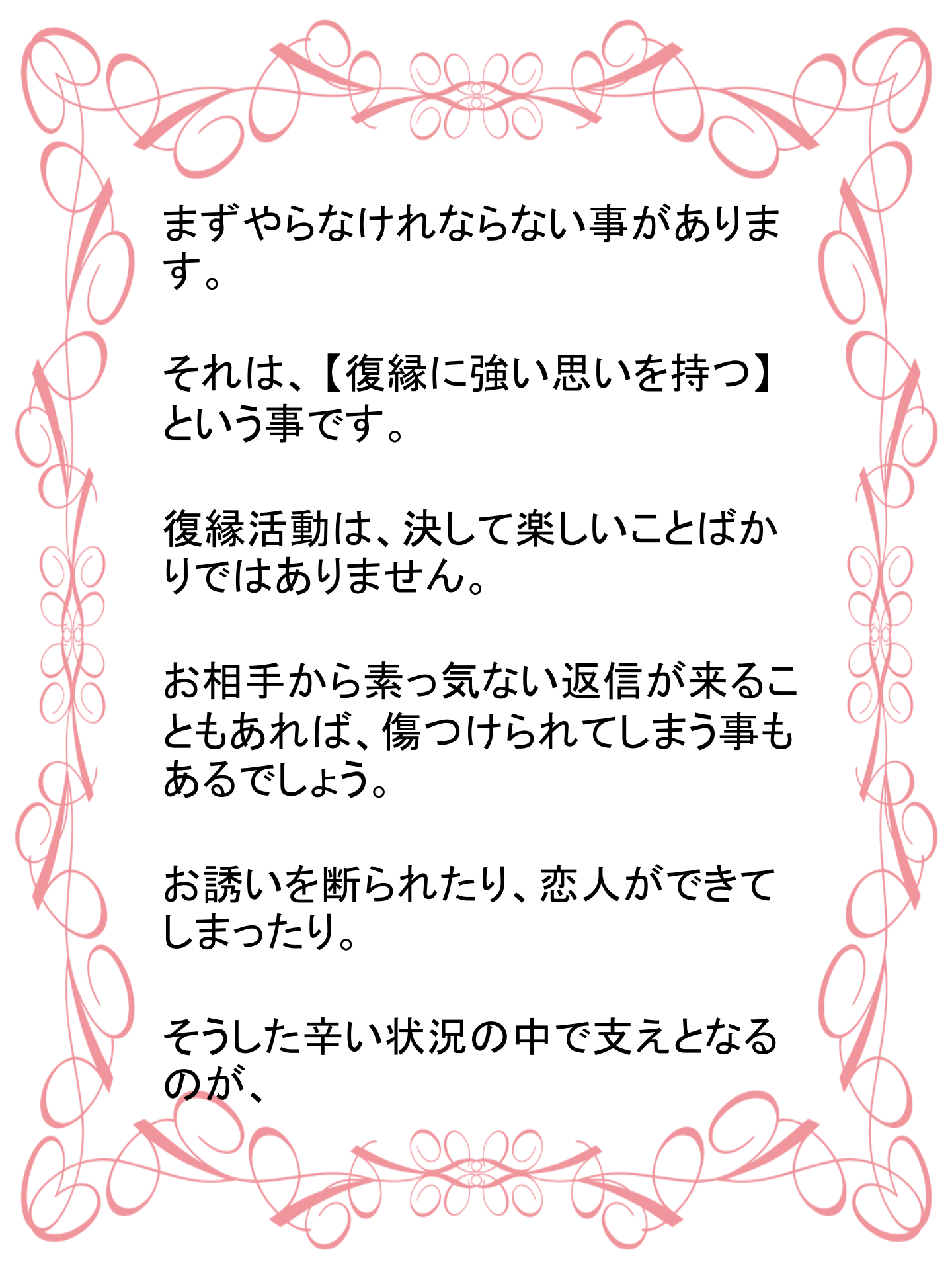
復縁活動をしていく上で、よく

「完璧なテクニックを教えてください」

というご相談を受けます。

もちろん、ありとあらゆる状況とお相手の正確を加味した、その時々適切な行動を取らなければならないので、ある程度のテクニックは必要です。

ですが、そのテクニックを活かすためには、



まずやらなければならない事があります。

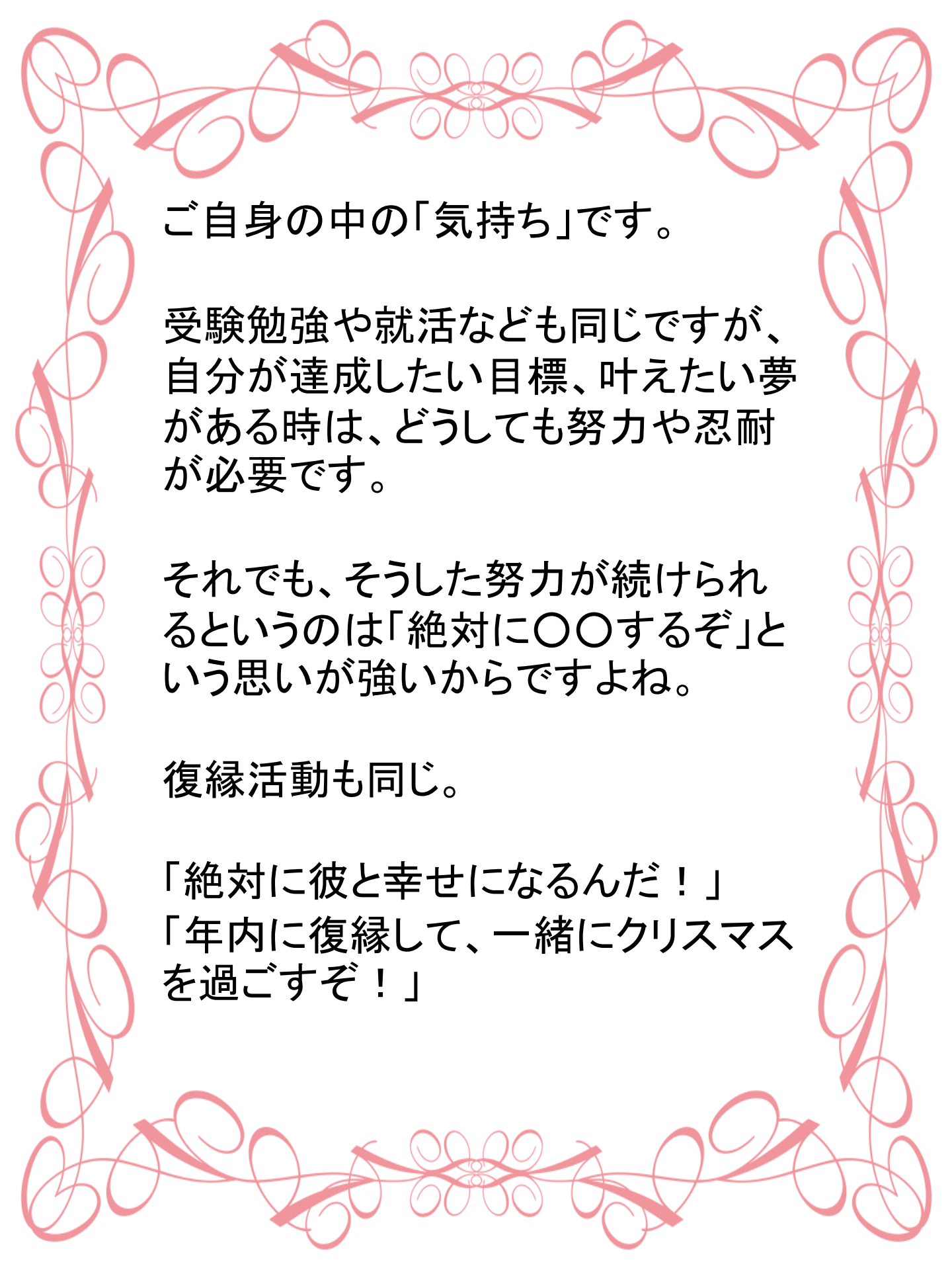
それは、【復縁に強い思いを持つ】
という事です。

復縁活動は、決して楽しいことばかり
ではありません。

お相手から素っ気ない返信が来るこ
ともあれば、傷つけられてしまう事も
あるでしょう。

お誘いを断られたり、恋人ができて
しまったり。

そうした辛い状況の中で支えとなる
のが、



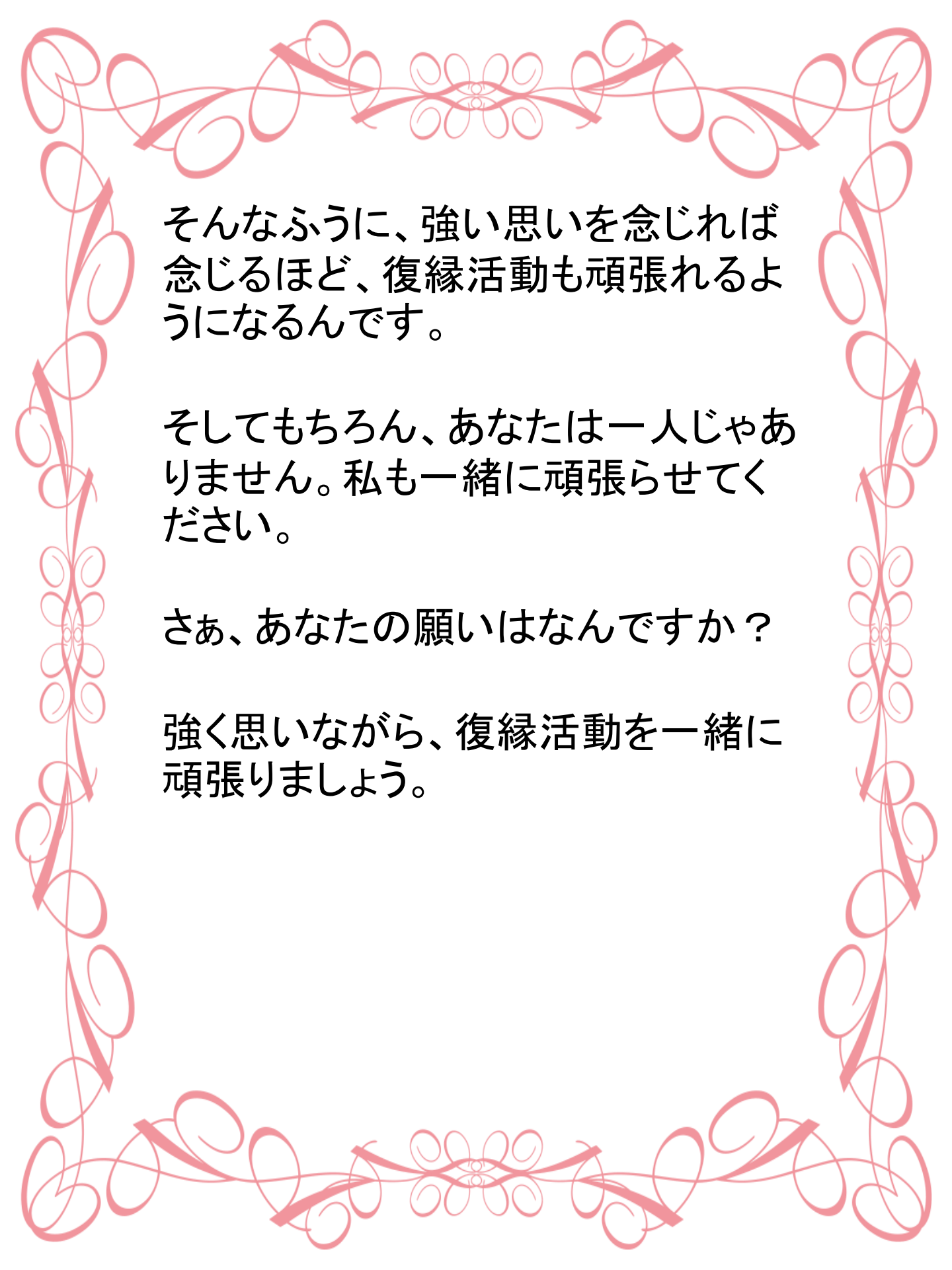
ご自身の中の「気持ち」です。

受験勉強や就活なども同じですが、自分が達成したい目標、叶えたい夢がある時は、どうしても努力や忍耐が必要です。

それでも、そうした努力が続けられるというのは「絶対に〇〇するぞ」という思いが強いからですよね。

復縁活動も同じ。

「絶対に彼と幸せになるんだ！」
「年内に復縁して、一緒にクリスマス
を過ごすぞ！」



そんなふうに、強い思いを念じれば
念じるほど、復縁活動も頑張れるよ
うになるんです。

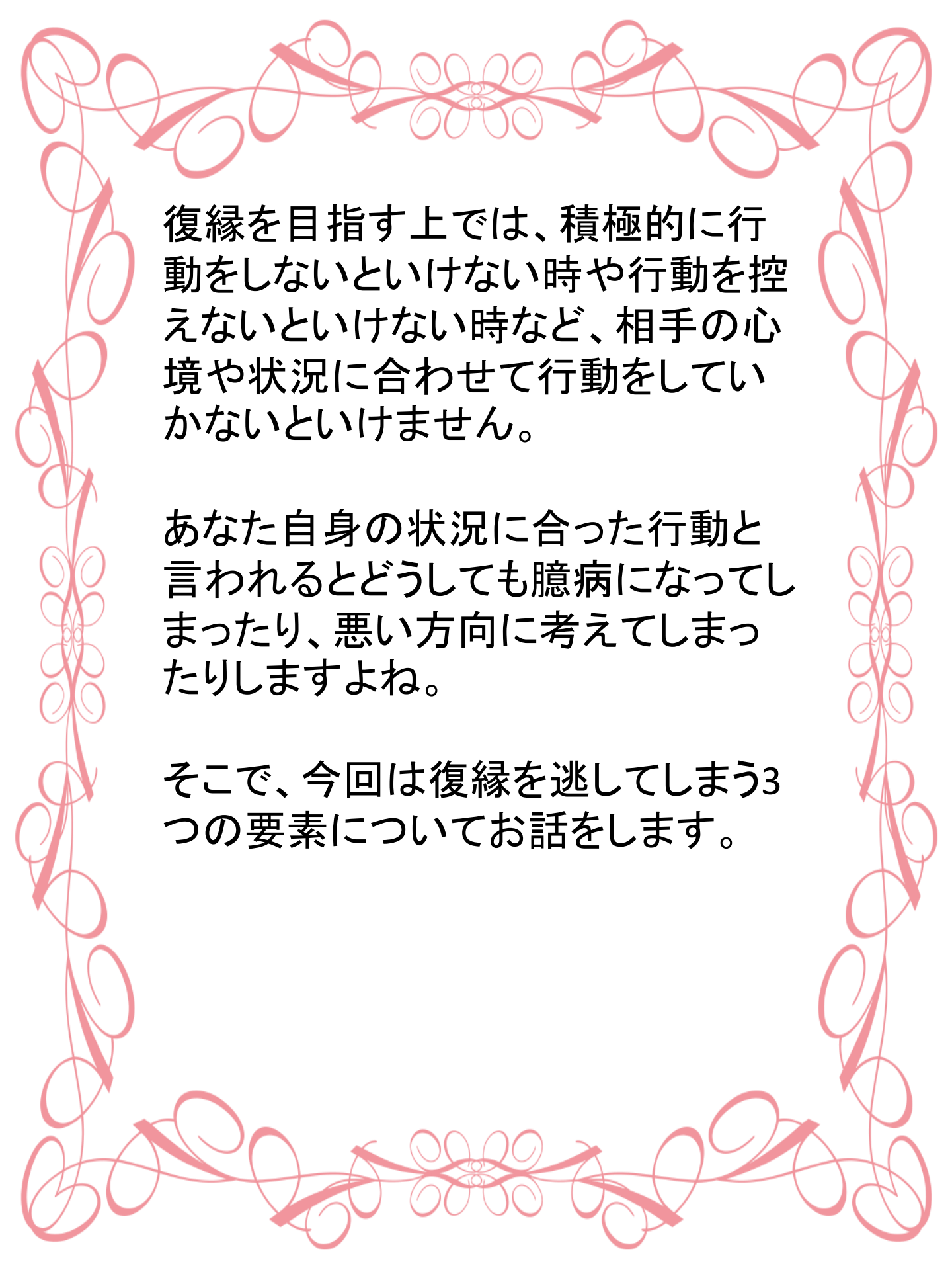
そしてもちろん、あなたは一人じゃあ
りません。私も一緒に頑張らせてく
ださい。

さあ、あなたの願いはなんですか？

強く思いながら、復縁活動を一緒に
頑張りましょう。

【 4 】 復縁を逃す、3つの 要素





復縁を目指す上では、積極的に行動をしないといけない時や行動を控えないといけない時など、相手の心境や状況に合わせて行動をしていかないといけません。

あなた自身の状況に合った行動と言われるとどうしても臆病になってしまったり、悪い方向に考えてしまったりしますよね。

そこで、今回は復縁を逃してしまう3つの要素についてお話をします。



【 4-1 】 ネガティブ

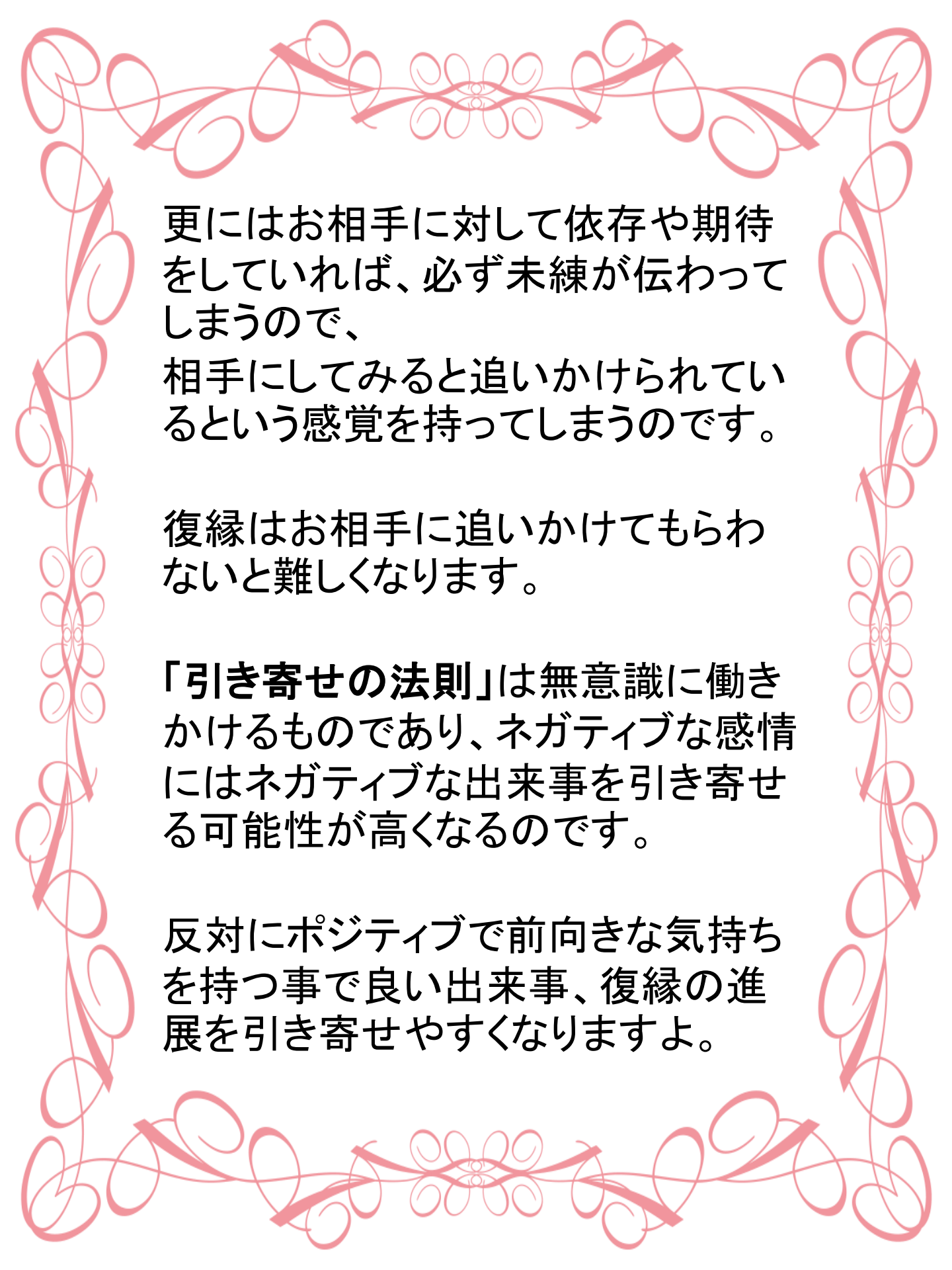
ネガティブ思考やマイナス思考は復縁にとって最大の敵です。

ネガティブの原因としては、

- ・復縁相手に対する依存や期待
- ・自分に自信がない事

この2つが挙げられますよ。

自分に自信がない人には魅力がなくなってしまいます。



更にはお相手に対して依存や期待をしていけば、必ず未練が伝わってしまうので、

相手にしてみると追いかけているという感覚を持ってしまうのです。

復縁はお相手に追いかけてもらわないと難しくなります。

「引き寄せの法則」は無意識に働きかけるものであり、ネガティブな感情にはネガティブな出来事を引き寄せる可能性が高くなるのです。

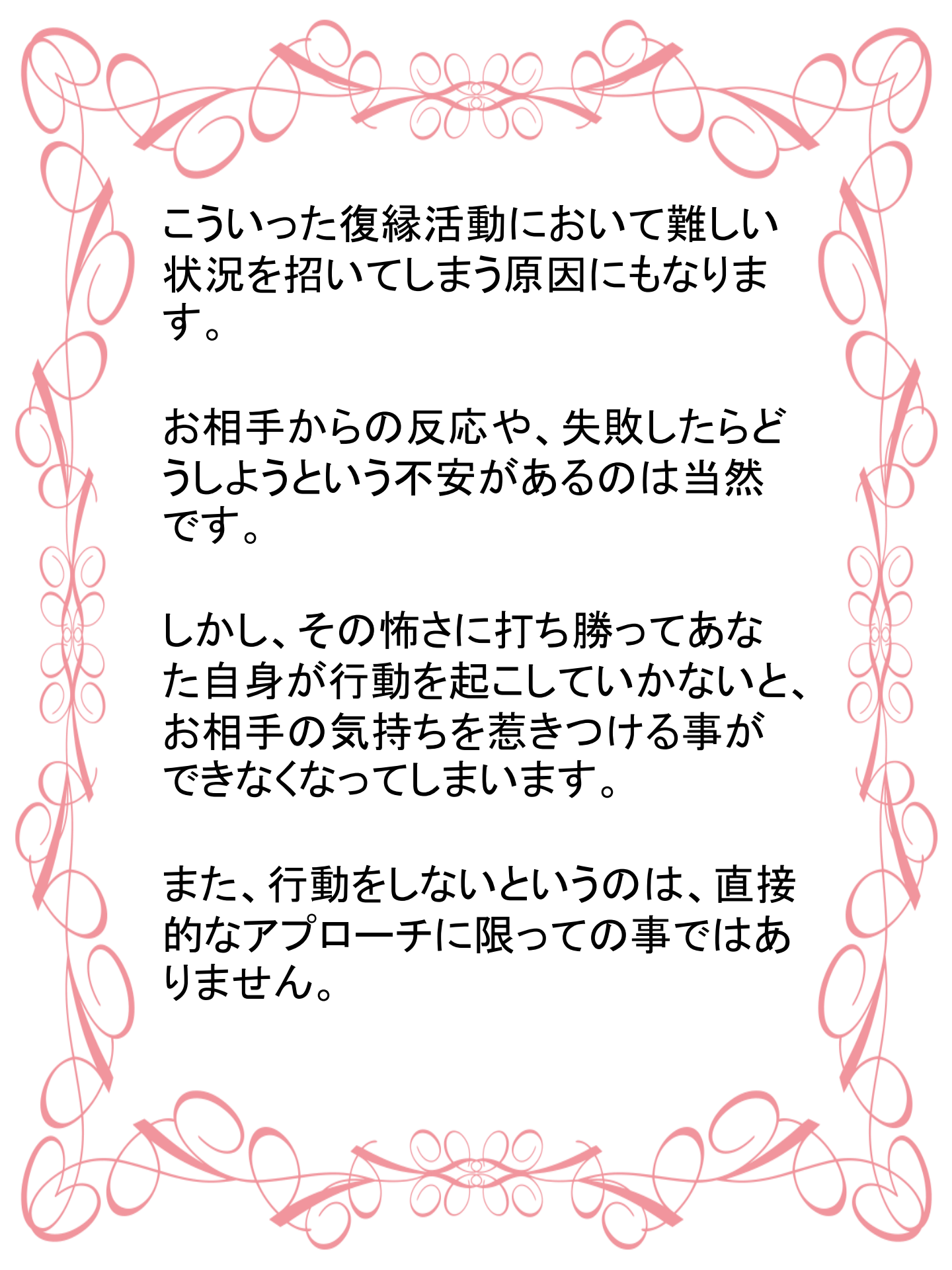
反対にポジティブで前向きな気持ちを持つ事で良い出来事、復縁の進展を引き寄せやすくなりますよ。

【 4-2 】 行動しない

行動ができる状況なのにしないというのは復縁を遠ざける最も大きな要因です。

積極的に行動をした方がいい時に、尻込みをしてタイミングを逃してしまふ事で

- ・次のきっかけが作りにくくなる
- ・不自然なタイミングでの行動しかできなくなる
- ・相手に新しい恋人ができてしまう

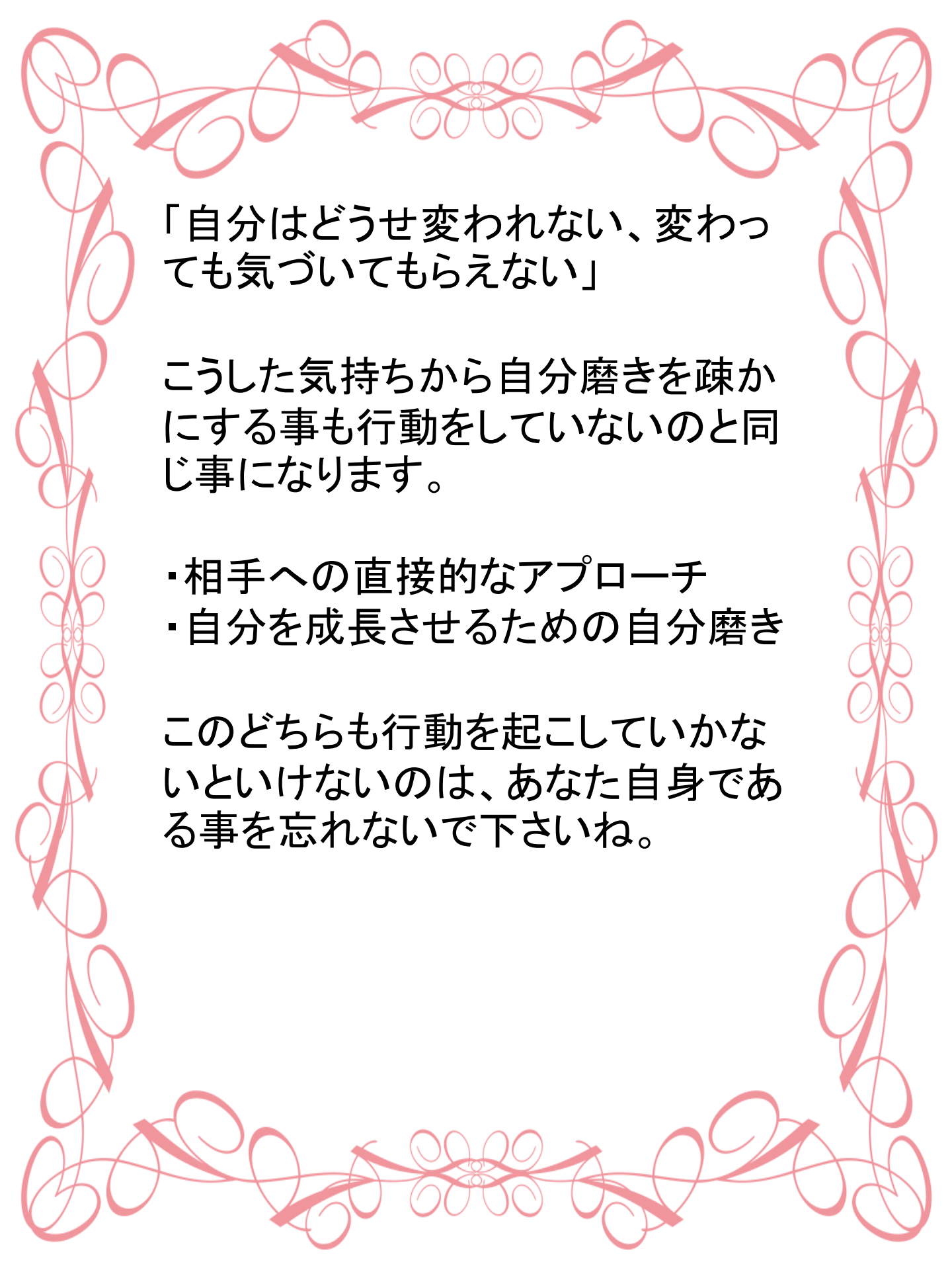


こういった復縁活動において難しい状況を招いてしまう原因にもなります。

お相手からの反応や、失敗したらどうしようという不安があるのは当然です。

しかし、その怖さに打ち勝ってあなた自身が行動を起こしていかないと、お相手の気持ちを惹きつける事ができなくなってしまいます。

また、行動をしないというのは、直接的なアプローチに限っての事ではありません。



「自分はどうせ変わらない、変わっても気づいてもらえない」

こうした気持ちから自分磨きを疎かにする事も行動をしていないのと同じ事になります。

- ・相手への直接的なアプローチ
- ・自分を成長させるための自分磨き

このどちらも行動を起こしていかないといけないのは、あなた自身である事を忘れないで下さいね。

【 4-3 】

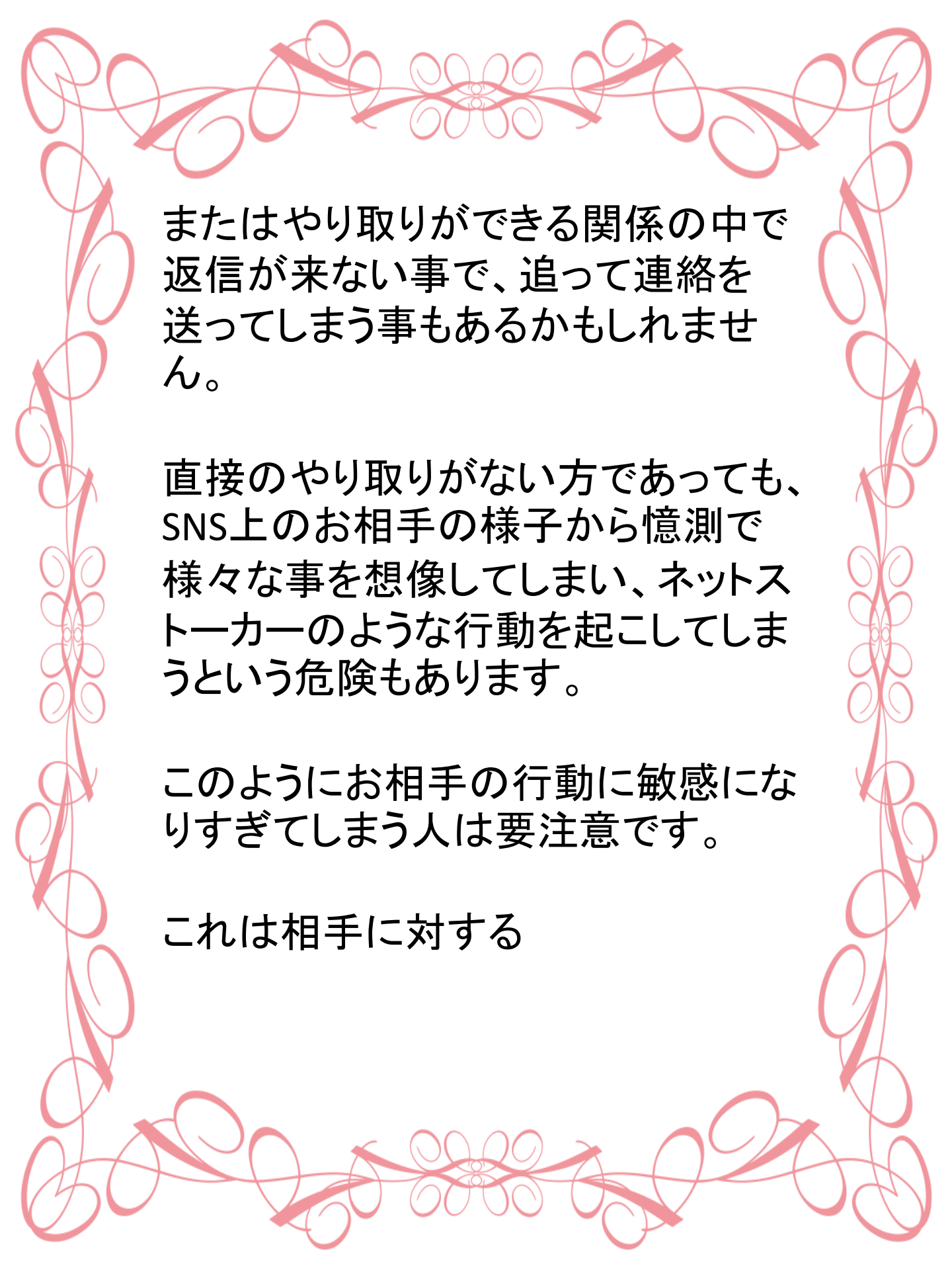
過敏に反応してしまう

これはお相手と何かしらの繋りがある状態の方に起こりやすい要素です。

会える状況である方であれば、お相手が異性と話しているのを見て

「あの人が好きなのかも...」

と悪い考えを抱き、その気持ちをぶつけてしまう方もいるでしょう。



またはやり取りができる関係の中で返信が来ない事で、追って連絡を送ってしまう事もあるかもしれません。

直接のやり取りがない方であっても、SNS上のお相手の様子から憶測で様々な事を想像してしまい、ネットストーカーのような行動を起こしてしまうという危険もあります。

このようにお相手の行動に敏感になりすぎてしまう人は要注意です。

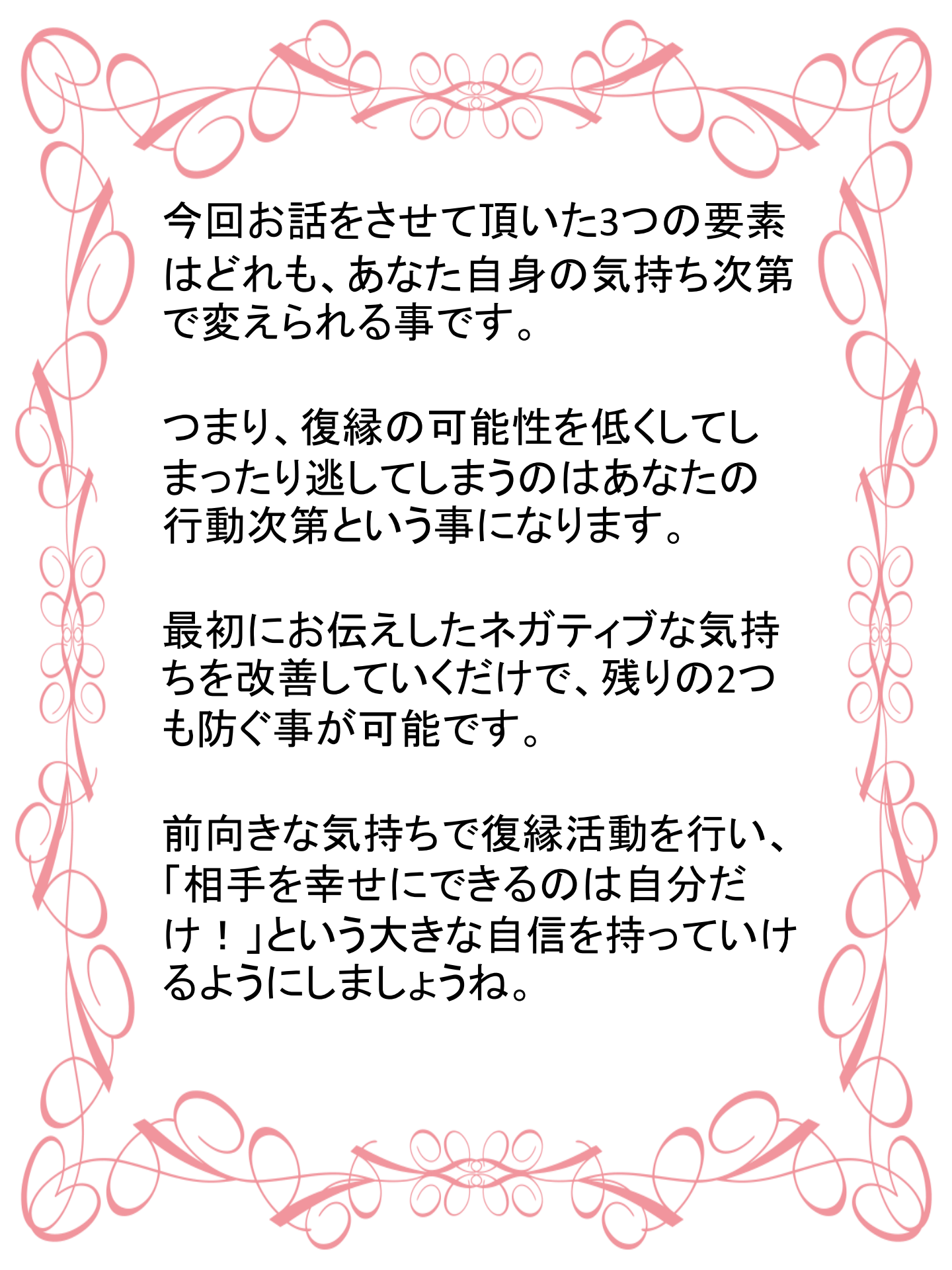
これは相手に対する



依存から起こしてしまう行動ですが、

- ・相手にも相手の時間があるという事
- ・相手の行動に対して過敏にならないように自分自身の時間を充実させる事

という点が意識できるようになると復縁を逃す行動を起こさないようにできます。



今回お話をさせて頂いた3つの要素はどれも、あなた自身の気持ち次第で変えられる事です。

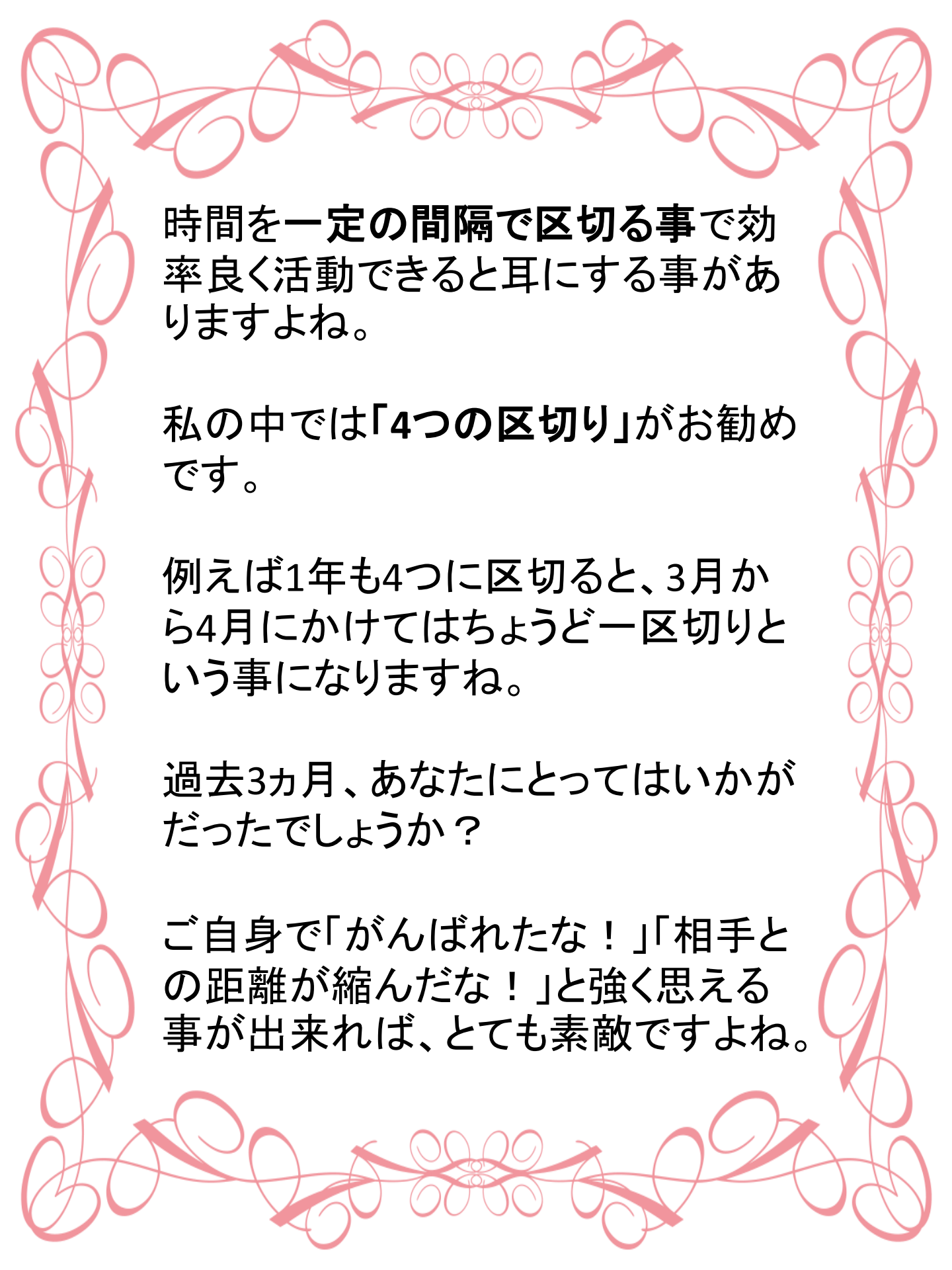
つまり、復縁の可能性を低くしてしまったり逃してしまうのはあなたの行動次第という事になります。

最初にお伝えしたネガティブな気持ちを改善してだけで、残りの2つも防ぐ事が可能です。

前向きな気持ちで復縁活動を行い、「相手を幸せにできるのは自分だけ！」という大きな自信を持っていけるようにしましょうね。

【 5 】
**復縁成功に繋がる、
意外なヒント**





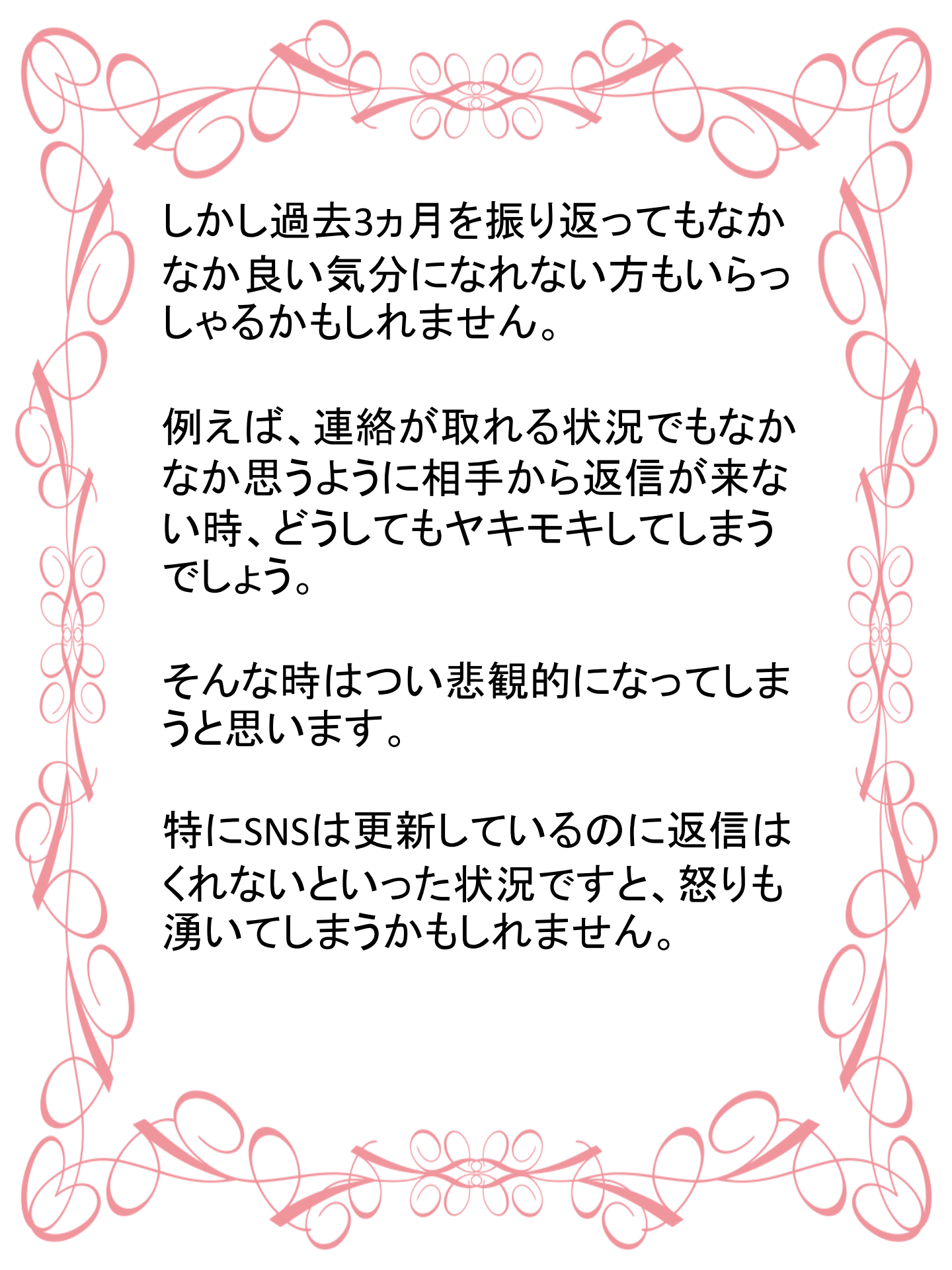
時間を一定の間隔で区切る事で効率良く活動できると耳にする事がありますよね。

私の中では「4つの区切り」がお勧めです。

例えば1年も4つに区切ると、3月から4月にかけてはちょうど一区切りという事になりますね。

過去3カ月、あなたにとってはいかがだったでしょうか？

ご自身で「がんばれたな！」「相手との距離が縮んだな！」と強く思える事が出来れば、とても素敵ですよ。

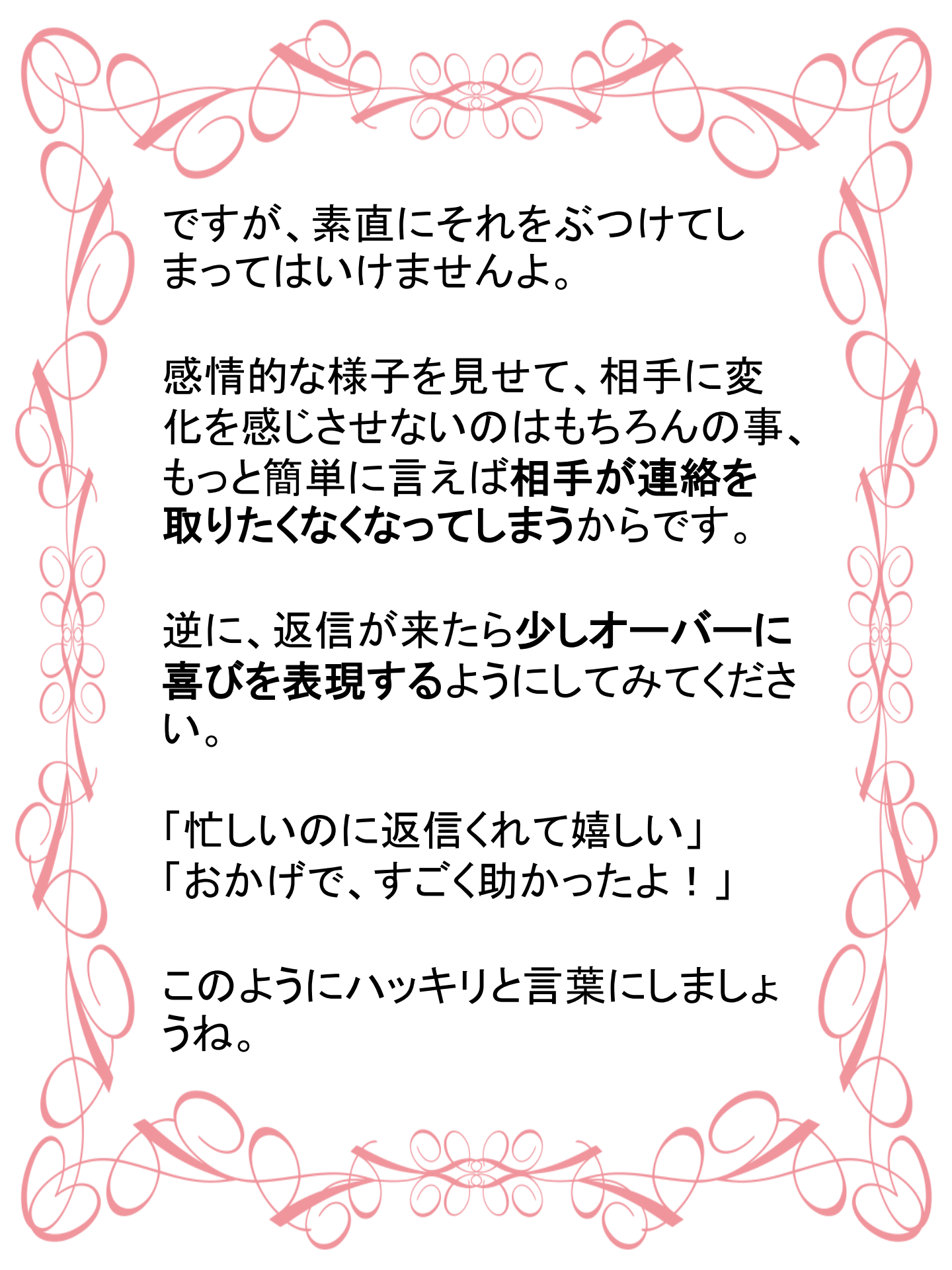


しかし過去3カ月を振り返ってもなかなか良い気分になれない方もいらっしゃるかもしれません。

例えば、連絡が取れる状況でもなかなか思うように相手から返信が来ない時、どうしてもヤキモキしてしまうでしょう。

そんな時はつい悲観的になってしまうと思います。

特にSNSは更新しているのに返信はくれないといった状況ですと、怒りも湧いてしまうかもしれません。



ですが、素直にそれをぶつけてしまっ
てはいけませんよ。

感情的な様子を見せて、相手に変
化を感じさせないのはもちろんの事、
もっと簡単に言えば相手が連絡を
取りたくなくなってしまうからです。

逆に、返信が来たら少しオーバーに
喜びを表現するようにしてみてください。

「忙しいのに返信くれて嬉しい」
「おかげで、すごく助かったよ！」

このようにハッキリと言葉にしまし
ょうね。



大切なのは、**相手の立場に立って考える**というとても基本的な事です。

一見簡単に思えるかもしれませんが、なかなか本当に相手の立場に立って考えるというのは、難しいものなのですよね。

復縁を成功に導くためのテクニックは実に沢山御座います。

しかし、それはどれもこうした**基本の考えが出来ている事が前提**となっている場合がほとんどです。

つまり意外な事に、とても基本的な考え方ができる方は復縁が成功しやすいと言えます。

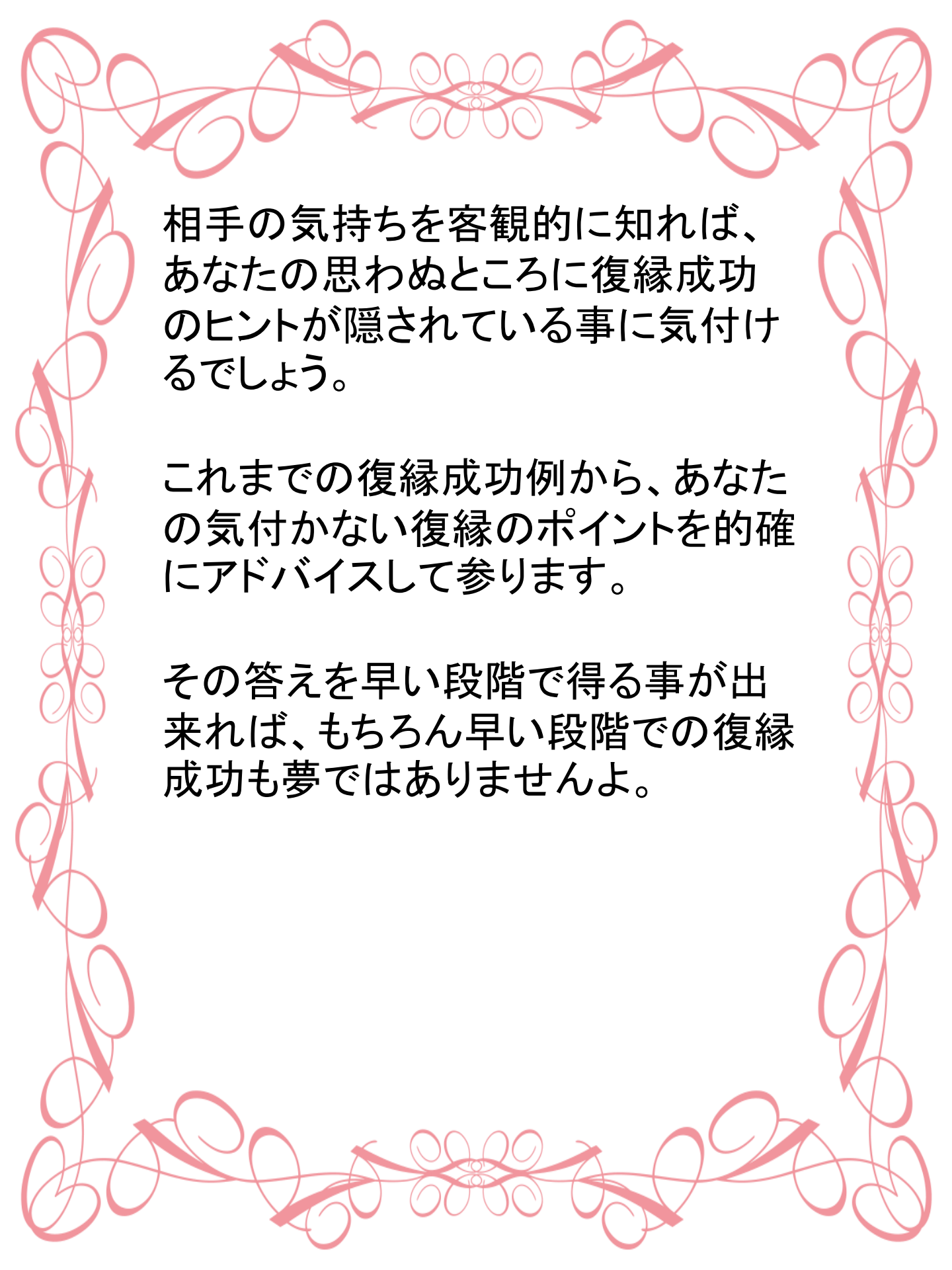
もっと連絡が欲しい、向こうから「会いたい」と言って欲しい、そういった願いをお持ちの方も多い事でしょう。

それ自体は決して悪い事ではありませんし、当然の思いですよ。

ただ、それが気付かぬうちに相手に求めるだけになってしまっている事も多いものです。

あなたは相手が「復縁したい」と思えるような魅力を表現できているでしょうか。

それを知るためには、相手の心理を正確に把握しておく必要がありますよ。



相手の気持ちを客観的に知れば、あなたの思わぬところに復縁成功のヒントが隠されている事に気付けるでしょう。

これまでの復縁成功例から、あなたの気付かない復縁のポイントを的確にアドバイスして参ります。

その答えを早い段階で得る事が出来れば、もちろん早い段階での復縁成功も夢ではありませんよ。



絶対復縁宣言

あの愛をもう一度

小野田ゆうこ